ミーレ コンパクト電気オーブン
（電子レンジ機能付）

レシピブック

目次

目次

目次

目次

目次

ご愛用者の皆様

家族の顔が揃う場所、それは大抵ダイニングの食卓です。気の合う仲間が集うとき、真ん中にはいつも美味しい御馳走が並んでいます。ミーレの誇りは、お料理の楽しさを通して、そんな楽しいひとときをお手伝いできることです。

ミーレドイツ本社のテストキッチンでは、私たちの知識と好奇心を持ち寄り、地道な作業と予想外の発見を日々繰り返しています。ここで培った食に関する経験、情熱、創意工夫の楽しさを、皆様の想像力と味覚を刺激する多彩なメニューに凝縮して、このレシピブックが完成しました。美味しいものを作る喜び、味わう喜びを、存分にご堪能いただければ幸いです。

それでは、至福のクッキングタイムをお楽しみください。

ミーレ テストキッチン 一同

本書のオーブン設定について

調理プログラム

ミーレのコンパクト電気オーブン（電子レンジ機能付）は、本書のレシピに使用するもの以外にも、型式ごとに多彩な調理プログラム / 特別プログラムを搭載しています。詳しくは、各製品の取扱説明書をご覧ください。

自動プログラム Auto

コンパクト電気オーブン（電子レンジ機能付）には、型式ごとに多彩な自動プログラムが組み込まれています。プログラムの一覧は、ディスプレイの「自動プログラム Auto」をご覧ください。レシピに記載した自動プログラムが搭載されていない型式をご使用の場合は、「その他の設定」の欄を参照して手動で設定してください。

フードプローブ（食品用温度計）

一部の型式にはフードプローブが付属しています。詳しいご使用方法は、各製品の取扱説明書とユーザーガイドをご覧ください。フードプローブが付属していない型式をご使用の場合は、「その他の設定」の欄を参照してください。

調理に適した容器

レシピの内容により、電子レンジ対応の耐熱容器が必要になります。取扱説明書を参照して、各調理プログラムに適した容器をご確認ください。

温度の設定

表記は「℃」単位です。温度を範囲で記載している場合、低い温度から始めて、お料理の内容、量、焼き加減によって調節してください。食材に合った方法で調理したお料理は健康の基本です。きつね色になるまで焼くのに適したメニューは、ケーキ、ピッツァ、ポテトチップなどだけです。焼き過ぎにご注意ください。

運転時間の設定

表記は「分」単位です。時間を範囲で記載している場合、短い時間から始めてください。

棚位置

オーブン庫内の棚受けの位置を、下記の通り下から順番に番号で記載しています。

棚位置 1＝下段

棚位置 2＝中段

棚位置 3＝上段

予熱

ほとんどのお料理は予熱なしでオーブンに入れ、加熱段階の熱を利用して調理します。予熱が必要な場合はレシピの設定欄に記載してあります。尚、調理時間 / 焼き時間は予熱時間を除いた時間です。（自動プログラム Auto では予熱時間も含む調理時間を記載しています。）

加熱速度 / 急速加熱

一部のプログラムで 100℃を超える温度を設定した場合、設定温度まで最短で到達するため、自動的にヒーター機能を全開して急速加熱を行います。加熱中には「急速加熱」のディスプレイ表示が点灯します。急速加熱を使わずに調理するレシピでは、その旨を設定欄に記載しています。その場合は、型式により「加熱速度（ヒートアップ）— 標準」または「急速加熱—オフ」に設定してください。

計量の単位

小さじ1	
ベーキングパウダー	約 3 g
塩 / 砂糖 / バニラシュガー	約 5 g
小麦粉	約 5 g
液体	約 5 ml

大さじ 1	
小麦粉 / コーンスターチ / パン粉	約 10 g
砂糖	約 15 g
液体	約 10 ml
マスタード	約 10 g

電子レンジ機能

調理早見表

調理内容	分量 / 重さ	出力（W）	運転時間（分）	調理の手順
バター / マーガリンを溶かす	100 g	450	1 ～ 2	蓋をせずに加熱
チョコレートを溶かす	100 g	450	2 ～ 3	・蓋をせずに加熱 ・途中でかき混ぜる
ゼラチンを溶かす	1 パック+ 水 大さじ 5	450	15 ～ 20 秒	・蓋をせずに加熱 ・途中でかき混ぜる
タルトのつや出し用ゼラチンを煮詰める	1 パック+液体 250 ml	450	4 ～ 5	・蓋をせずに加熱 ・途中でかき混ぜる
生地を発酵する	スターター用生地 （小麦粉 100 g）	80	5 ～ 7	・覆いをかぶせて寝かせ発酵させる
	一般生地 （小麦粉 500 g）	80	8 ～ 10	・覆いをかぶせて寝かせ発酵させる
アーモンドの皮を湯むきする	100 g	850	1 ～ 2	・水少々を加え、蓋をして加熱する
ポップコーンを作る	ポップコーン 大さじ 1（20 g）	850	5 ～ 7	・1ℓ容器に入れ、蓋をして加熱する ・加熱後に砂糖または塩を振る
レンジ用ポップコーンを作る	約 100 g		最長 4	・調理中レンジから離れないよう注意する
果物にチョコがけする	150 g	150	1 ～ 2	・皿に乗せ、蓋をせずに加熱する
結晶した蜂蜜を溶かす	500 g	150	2 ～ 3	・瓶に入れ、蓋をせずに加熱する ・途中でかき混ぜる
サラダドレッシング用オイルを風味付けする	125 ml	150	1 ～ 2	・蓋をせずに、低出力で加熱する

この表は数値は目安としてお使いください。

調理内容	分量 / 重さ	出力（W）	運転時間（分）	ポイント
ベーコンをカリカリに焼く	100 g	850	2～3	・キッチンペーパーに乗せ、蓋をせずに加熱する
肉をマリネする	1 kg	150	15～20	・容器に入れ、蓋をして加熱する ・途中で肉を裏返す
アイスクリームを柔らかくする	500 g	150	2	・アイスクリーム用容器に入れ、蓋をせずに加熱する
ドライフルーツを戻す	250 g	80	20	・水少々を加え、蓋をせずに加熱
オートミールを作る	牛乳 250 ml オーツ麦大さじ 4	850 150	2～3 2～3	・牛乳を器に入れ、覆いをかぶせて加熱する ・オーツ麦を加え、さらに加熱する
トマトの皮を湯むきする	トマト 3個	450	7～8	・トマトの表面に十字の切れ目を入れ、水少々を加え、覆いをかぶせて加熱する ・加熱後、皮を剥く ・トマトが高温になるので注意する
ロールパンを解凍焼きする	2 個	150 グリルレベル 3	1～2 3～4	・ラックに乗せ覆いをせずに加熱する ・途中でパンを上下逆にする
「アイヤーシュティッヒ（ドイツの卵豆腐）」を作る	150 g（卵 2 個、生クリーム 大さじ 4、塩、粉末ナツメグ）	450	3～4	・材料を混ぜ合わせて容器に入れ、蓋をして加熱する
苺ジャムを作る	苺 300 g 上白糖 300 g	850	7～9	・深めの容器に苺と上白糖を入れ、蓋をして加熱する

各製品の機能を最大限にご活用いただくために、ミーレではオリジナルのオプション製品をご用意しています。製品はすべてミーレのオーブン仕様に合わせて設計され、製品テストを繰り返して厳しい品質基準をクリアしています。
すべてのオプション製品は、ミーレ公式ウェブストア
http://www.miele-store.jp またはミーレ販売代理店からご購入いただけます。

丸型ベーキングトレイ（ピザトレイ）

ピザ、イースト生地やケーキミックスで作る薄型のケーキ、タルト類、焼き菓子、フラットパンの調理、さらに冷凍したケーキやピザの解凍焼きにも適した丸型のベーキングトレイです。

プレート表面に食材のこびりつきを防ぐ「パーフェクトクリーン加工」を施しているため、調理の際にベーキングシートを敷いたりバターを塗る必要はありません。また、包丁や調理器具などによる傷がつきにくいのも特長です。

丸型ベーキングトレイ（ピザトレイ）は、ラックまたはガラストレイに乗せて使用してください。

電子レンジ機能を使用する調理モードでは、絶対に丸型ベーキングトレイ（ピザトレイ）を使用しないでください。

HUB ベーキングディッシュ / HBD ベーキングディッシュ用フタ

ベーキング料理全般、シチュー、グラタン、パスタ料理、スープ、キャセロール、さらに肉料理やミートロールにも適したオーブン用ディッシュです。サイズ（大）ではガチョウ 1 羽を、サイズ（小）では鴨 1 羽を丸ごと調理できます。

ミーレのベーキングディッシュは表面にテフロン仕上げを施しているため、少ない油分で調理でき、手早く簡単にお手入れできます。

ディッシュの深さは 22 cm と 35 cm の 2 種類（タテとヨコの長さは共通）ご用意しています。

HUB 61-22
HUB 62-22*

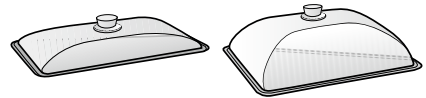
HUB 61-35

* は IH 調理器対応です。

ベーキングディッシュは、オーブン庫内の棚位置 1 に入れて使用してください。

ベーキングディッシュのサイズ（大）（小）それぞれに、高品質耐熱ステンレス製のフタもご用意しています。

HBD 60-22

HBD 60-35

HUB 61-35 は、庫内の高さを超えてしまうためフタを乗せた状態でオーブンに入れることはできません。

電子レンジ機能を使用する調理モードでは、絶対にベーキングディッシュおよびベーキングディッシュ用フタを使用しないでください。

お手入れ用品

各製品機能を最良の状態で末永くご愛用いただくために、ミーレでは、多彩なお手入れ用品の開発と品質テストを実施しています。

パンとケーキ

下ごしらえと調理のポイント

ケーキを焼く際には、各レシピに記載した最短の運転時間が経過した時点で、ケーキの中心に竹串を刺し、焼き具合を確認します。竹串を抜いて何も貼り付いて来ないようならば、焼き上がりのしるしです。ケーキのかけらや粘り気のある生地が貼り付いてくる場合は、しっかり焼けるまでベーキングを続けます。

焼き上がったケーキは、型に入れたまま 10 分ほどそのまま置き、ナイフを型の縁に沿って回し入れ、型の底を軽く叩いて取り出します。ケーキが出て来ないようなら、型の上から固く絞った濡れ布巾をかぶせ、蒸気を出してケーキを取り出しやすくします。

ケーキが膨らみすぎて加熱中につぶれてしまう場合は、ケーキミックスを作る際のかき混ぜ過ぎ、水分の加えすぎなどの原因が考えられます。

ケーキミックスの材料のうち、特に卵と油分は、温度を約 20℃に保ちながら混ぜるのが上手に作るポイントです。

パイ生地は、冷蔵庫で冷やしたバターを使うとなめらかな生地に仕上がります。

スポンジケーキを作る際には、ミックスが準備できたらすぐにオーブンで焼くようにします。

ガトーを作る際には、焼き上がり後に 1 日置くと、ケーキの層に包丁が入りやすくなります。

スイスロールを作る際には、焼き上がった生地を固く絞った濡れ布巾（好みで布巾の上に砂糖を振りかけておく）の上に乗せ、布巾ごと巻けばきれいに仕上がります。

電子レンジと熱風加熱プラスの組み合わせモードを使用する際には、調理開始前に電子レンジの出力（80 W または 150 W）を選択してください。

組み合わせモードを使う調理には、耐熱性で、ガラス、陶器、プラスチック、ポリプロピレン、金属などの容器が適しています。金属製の容器を使用する際、庫内で火花が散ることがありますが、この場合はラックに乗せた容器の位置を変えるか、ガラストレイに乗せ替えて調理してください。それでも火花が消えない場合やパチパチという音が続く場合には、使用を中止してください。

アマレットとアーモンドのケーキ

12 人分

材料

卵黄 / 卵白 : 各 4 個分
レモンの皮 : 1 個分
バニラの鞘 : 1 本
上白糖 : 100 g
小麦粉 : 50 g
ベーキングパウダー : 小さじ 1 + 1/2
アーモンド(皮付き粉末) : 100 g
アマレット : 大さじ 10

トッピング用

アイシングシュガー : 50 g
アマレット : 大さじ 2

トッピング用

アーモンド : 40 g(刻む)

作り方

卵黄、バニラの鞘、レモンの皮、上白糖をクリーム状になるまで混ぜ合わせる。角が立つまで泡立てた卵白を加える。ベーキングパウダーと小麦粉を合わせてふるいにかけ、粉末アーモンドを混ぜ、卵黄のミックスと混ぜ合わせてケーキミックスを作る。

スプリングフォームの型(直径 26 cm)にバターを塗り、ケーキミックスを流し込む。表面を平らにならし、オーブンできつね色になるまで焼く。

焼き上がったケーキにアマレットを振りかけ、冷めるまで待つ。

トッピング用のアイシングシュガーとアマレットを混ぜ合わせ、ケーキ全体に振りかける。アーモンドを刻み、フライパンで軽く空炒りして、ケーキの上に散らす。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ~ 170℃
棚位置	1
運転時間	30 ~ 40 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	150 ~ 170℃
棚位置	1
運転時間	30 ~ 40 分

アップルピラミッド

8 個分

材料

パイ生地 : 300 g

りんご(酸味の強いもの) : 1 ~ 2 個(みじんに切る)

マジパン : 30 g(細かいさいの目に切る)

ヘーゼルナッツ : 30 g(粗みじんに切る)

レーズン : 30 g(ラム酒に漬けておく)

砂糖とシナモンを混ぜたもの : 大さじ 2

つや出し用

卵黄 / 卵白 : 各 1 個分

牛乳 : 大さじ 1

ヒントとコツ

アップルピラミッドをおいしく作るには、酸味の強い品種のりんごを選ぶのがポイントです。

作り方

調理台に打ち粉をして、めん棒でパイ生地を伸ばし、約 15 × 15 cm の四角形 8 個に切り分ける。

りんご、マジパン、ヘーゼルナッツ、水気を切ったレーズンをパイ生地の上に並べ、砂糖とシナモンを混ぜたものを振りかける。

パイ生地の縁に刷毛で卵白を塗ってから、角を立ててピラミッド型に成形し、生地の縁をつまんで閉じる。

ガラストレイを水ですすいでから、パイ生地のピラミッドを並べる。牛乳と、泡立てた卵黄をそれぞれ刷毛で塗り、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	上下加熱
温度	190 ~ 210℃
棚位置	2
運転時間	20 ~ 25 分+予熱時間

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ~ 190℃
棚位置	2
運転時間	18 ~ 25 分

アップルタルト

12 人分

材料

小麦粉 : 200 g
バター : 100 g
上白糖 : 60 g
塩 : ひとつまみ
卵 : 1 個

トッピング用

りんご : 600 g
(皮を剥き薄切りにする)

カラメル材料

上白糖 : 100 g
りんごジュース : 20 ml
レモン果汁 : 1/2 個分

デコレーション用

アイシングシュガー : 適量

ヒントとコツ

カラメルのかわりに、クレームフレーシュ 150 g、卵 2 個、バニラシュガー小さじ 3、アイシングシュガー大さじ 1 をよく混ぜ、りんごの上からかけて焼いても、おいしく仕上がります。焼き時間は約 10 分長くします。

作り方

小麦粉、バター、上白糖、塩、卵を合わせてこね、なめらかなタルト生地を作る。生地を冷蔵庫で約 30 分寝かせる。

調理台に打ち粉をして、めん棒で生地を伸ばし、タルト型(直径 26 cm)に入れる。薄切りにしたりんごを重なり合うように並べて生地を覆う。

鍋に上白糖を入れ、強火で熱しながらてカラメル色になるまでかき回し続ける。りんごとレモン果汁を加えて混ぜ、生地に並べたりんごの上にかけ回し、予熱したオーブンに入れる。

焼き上がったタルトが冷めてから、アイシングシュガーを振りかけて飾る。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

アップルスポンジケーキ

12 人分

材料

バター：150 g

上白糖：150 g

バニラシュガー：小さじ 3

卵：3 個

レモン果汁：1/2 個分

薄力粉：150 g

バーキングパウダー：小さじ 1/2

トッピング用

りんご：750 g

デコレーション / つや出し用

アイシングシュガーまたは
アプリコットジャム：適量

ヒントとコツ

りんごを細かく切ってケーキミックスに混ぜ込むバリエーションもおすすめです。また、りんごのかわりにサワーチェリー / ブルーベリー / アプリコットのいずれか 500 g を使ってもおいしく作れます。

作り方

バター、上白糖、バニラシュガーをクリーム状になるまでかき混ぜ、卵をひとつずつ割り入れて混ぜ合わせる。

ベーキングパウダーと薄力粉を一緒にふるいにかけ、レモン果汁とともにクリーム状のミックスに混ぜ入れケーミックスを作る。バターを塗ったスプリングフォームのケーキ型（直径 26 cm）にスプーンで入れる。

りんごを剥き、4 等分して芯を取り、4 つの表面にそれぞれ切れ目を数本ずつ入れ、切れ目を上にしてミックスの中にそっと押し込む。オーブンできつね色になるまで焼く。

焼き上がったスポンジを室温で冷まし、アイシングシュガーを振りかけて飾るか、アプリコットジャム少々を表面に塗り、つや出しして仕上げる。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / アップルスポンジケーキ
プログラム運転時間	約 60 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ～ 170℃
棚位置	1
運転時間	55 ～ 65 分

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	80 W ＋ 160℃
棚位置	1
運転時間	45 ～ 55 分

プログラム	上下加熱
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	55 ～ 65 分

アップルパイ

12 人分

材料

薄力粉 : 300 g

ベーキングパウダー : 小さじ 1/2

バター : 200 g

上白糖 : 100g

バニラシュガー : 小さじ 3

卵 : 1 個

トッピング用

りんご : 1 kg

レーズン : 50 g

上白糖 : 50 g

シナモン : 小さじ 1/2

水 : 大さじ 3

つや出し用

卵黄 1 個分と牛乳少々をよく混ぜたもの : 適量

作り方

薄力粉、ベーキングパウダー、バター、上白糖、バニラシュガーを合わせてこね、なめらかなパイ生地を作る。

生地の約 2/3 の量を、バターを塗ったスプリングフォームのケーキ型（直径 26 cm）の底と側面（底から高さ約 2 cm まで）に押しつけながら敷く。

上下加熱を使用する場合は、りんごのフィリングを入れる前にパイ皮だけを空焼きする。（熱風ベーキング / 自動プログラムの場合は不要。）

りんごを剥き、4 等分して芯を取り、粗いさいの目に切る。切ったりんご、レーズン、上白糖、シナモン、水をソースパンに入れ弱火で約 1 分温めてから、パイ生地全体に回しかける。

打ち粉をした調理台で残りの生地をめん棒で伸ばし、りんごを覆うように生地をかぶせ、オーブンで焼く。

自動プログラムでの作り方 :
オーブンに入れる直前に、卵と牛乳を混ぜ、パイの表面に塗る。

その他のプログラムでの作り方 :
調理プログラム終了の約 10 分前に、卵と牛乳を混ぜ、パイの表面に塗る。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / アップルケーキフィリング
プログラム運転時間	約 75 分

その他の設定

プログラム	熱風ベーキング
温度	150 ～ 170℃
棚位置	1
運転時間	60 ～ 70 分

プログラム	上下加熱
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	(パイ皮のみで) : 20 ～ 25 分+予熱 (フィリングを入れて) : 30 ～ 35 分

ヘーゼルナッツ入りアップルシュトロイゼルケーキ

12 人分

材料

バター : 200 g(溶かす)
薄力粉 : 350 g
ベーキングパウダー : 小さじ 1
上白糖 : 150g
バニラシュガー : 小さじ 3
ヘーゼルナッツ : 60 g(砕く)

トッピング用

りんご(グラニースミスなど酸味の強いもの) : 1 kg
上白糖 : 50 g
レモンの皮と果汁 : 1 個分

作り方

薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、バニラシュガーを混ぜ合わせる。粗熱を取った溶かしバターを加え、ざっくりとしたそぼろ状になるまで練り合わせケーキミックスを作る。

ケーキミックスの約 2/3 の量をスプリングフォームのケーキ型(直径 26 cm)の底と側面(底から高さ約 2 cm まで)に押しつけながら敷く。残りのミックスには、砕いたヘーゼルナッツを混ぜ合わせておく。

りんごを剥き、4 等分して芯を取り、さいの目に切る。りんごに上白糖、レモンの皮、レモン果汁をからめ、ケーキ型に敷いた生地の上に並べる。ヘーゼルナッツを混ぜた生地を上から散りばめ、オーブンで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / アップルシュトロイゼルケーキ
プログラム運転時間	約 63 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	160℃
棚位置	1
運転時間	65 ~ 75 分

プログラム	上下加熱
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	55 ~ 65 分

アップルシナモンケーキ

16 人分

材料

バター：225 g
（常温で柔らかくする）

上白糖：200 g

卵：4 個

薄力粉：450 g

ベーキングパウダー：
小さじ 5

シナモン：大さじ 1

りんご：600 g
（皮を剥き極薄切りにする）

クランベリー：150 g

ケーキ型用

バター：適量

パン粉：適量

作り方

バターをクリーム状になるまで練り、上白糖と卵を少しずつ加える。小麦粉、シナモン、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ、バターのミックスと混ぜ合わせ、ケーキミックスを作る。

りんごとクランベリーをケーキミックスに混ぜ込む。

バターを塗ってパン粉をまぶしたリング型（直径 26 cm）にスプーンでケーキミックスを入れ、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ～ 170℃
棚位置	1
運転時間	55 ～ 65 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	80 W ＋ 160℃
棚位置	1
運転時間	45 ～ 55 分

プログラム	上下加熱
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	55 ～ 65 分

アプリコットシュトロイゼルケーキ

20 人分

材料

クワルクチーズ : 200 g
牛乳 : 大さじ 6
油 : 大さじ 8
卵 : 1 個
上白糖 : 100 g
バニラシュガー : 小さじ 3
塩 : ひとつまみ
薄力粉 : 400 g
ベーキングパウダー : 小さじ 6

トッピング用

アプリコット（缶詰）: 2（各 約 800 g）（水気を切る）

シュトロイゼル材料

薄力粉 : 200 g
上白糖 : 125 g
バニラシュガー : 小さじ 3
バター : 125 g（さいの目に切る）
シナモン : 小さじ 1/2

ヒントとコツ

アプリコットのかわりにプラムやサワーチェリー、グースベリーを使ってもおいしく作れます。

作り方

クワルクチーズ、牛乳、油、卵、上白糖、バニラシュガー、塩を混ぜ合わせる。ベーキングパウダーをふるいにかけながら薄力粉と合わせ、粉の半量をクワルクチーズのミックスと混ぜてから、残りの粉に練り込む。

生地をめん棒でガラストレイの上に伸ばし、アプリコットを乗せる。

小麦粉、上白糖、バニラシュガー、バター、シナモンを、ざっくりとしたそぼろ状になるまで混ぜ合わせ、アプリコットの上に散らす。オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ~ 170℃
棚位置	2
運転時間	30 ~ 40 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	180 ~ 200℃
棚位置	2
運転時間	35 ~ 45 分

洋梨とアーモンドのケーキ

16 人分

材料

薄力粉 : 375 g
上白糖 : 100 g
バニラシュガー : 大さじ 6
バター : 200 g
卵 : 1 個

トッピング用

洋梨(缶詰) : 3
(各 約 460 g)
クレームフレーシュ
(乳脂肪分の多い濃厚な
サワークリーム) :
450 g
コーンスターチ : 大さじ 2
卵 : 3 個
上白糖 : 50 g
バニラシュガー : 小さじ 6
シナモン : 小さじ 1 + 1/2
アーモンドスライス : 30 g

作り方

薄力粉、上白糖、バニラシュガー、バター、卵を合わせてこね、なめらかなケーキミックスを作り、ガラストレイの上にめん棒で伸ばす。

洋梨の水気をしっかり切り(生の洋梨を使う場合は、とろ火で軽く煮ておく)、1 cm の薄切りにしてケーキミックスの上に並べる。

クレームフレーシュ、コーンスターチ、卵、上白糖、バニラシュガー、シナモンを混ぜ合わせ、洋梨の上に塗り広げる。

アーモンドスライスを散らし、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風ベーキング
温度	170℃
棚位置	2
運転時間	50 ~ 60 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ~ 170℃
棚位置	2
運転時間	55 ~ 65 分

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	150 W + 160℃
棚位置	2
運転時間	45 ~ 55 分

ビスキュイケーキ（ガトー）

16 人分

基本のミックス材料

卵黄 / 卵白 : 各 4 個分
湯 : 大さじ 4
上白糖 : 175 g
薄力粉 : 200 g
ベーキングパウダー : 小さじ 2

リッチミックス材料

卵黄 / 卵白 : 各 6 個分
上白糖 : 180 g
バニラシュガー : 小さじ 3
薄力粉 : 90 g
コーンスターチ : 90 g

ヒントとコツ

生のフルーツをトッピングする場合は、「基本のミックス」用材料の半量を使い、同じ温度設定で、運転時間を約 5 分短くします。またチョコレートのビスキュイケーキ（ガトー）を作るには、薄力粉とベーキングパウダーを混ぜる際に、小さじ 1 ～ 2 杯のココアパウダーを加えます。

作り方

湯と卵白を合わせ、角が立つまで泡立てる。上白糖を少しずつ入れ、その都度よく混ぜて、最後にかき混ぜた卵黄を加えて混ぜる。

ベーキングパウダー（リッチミックスはコーンスターチ）と薄力粉を合わせてふるいにかけ、卵白の泡をつぶさないようにそっと混ぜ入れケーキミックスを作る。

スプリングフォームのケーキ型（直径 26 cm）に薄くバターを塗り、ベーキングシートを敷く。ケーキミックスを型に流し込み、オーブンできつね色になるまで焼く。

焼き上がったらケーキを、鋭利なナイフを型の縁に沿って回し入れて取り出し、ベーキングシートを剥がす。ケーキを横に 2 回切り、3 枚に分ける。あらかじめ準備しておいた好みのフィリングを挟む。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / ビスキュイ / 卵 4 または 5 ～ 6 個
プログラム運転時間	・約 29 分（基本のミックス） ・約 45 分（リッチミックス）

その他の設定

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	・基本のミックス : 20 ～ 25 分+予熱時間 ・リッチミックス : 35 ～ 40 分+予熱時間

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	・基本のミックス : 30 ～ 35 分 ・リッチミックス : 40 ～ 50 分

ビスキュイケーキ（ガトー）のフィリング 1（クワルクチーズ）

材料

クワルクチーズ : 500 g
上白糖 : 100 g
牛乳 : 約 100 ml
バニラシュガー : 小さじ 3
レモン果汁 : 1 個分
ゼラチンリーフ（白）: 12 枚
ダブルクリーム（乳脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 500 ml

デコレーション用

アイシングシュガー : 適量

ヒントとコツ

フルーツのおいしさをたっぷり味わいたい場合は、缶詰 / 瓶入りのサワーチェリー / アプリコット / みかんの房のうちいずれか 300 g を、水気をしっかり切ってからクワルクミックスに加えます。

作り方

クワルクチーズを、上白糖、牛乳、バニラシュガー、レモン果汁と混ぜ合わせる。ゼラチンを水に浸してふやかし、水気をしっかり切ってから、450 W の電子レンジで 20 秒加熱するか、鍋に入れ弱火にかけて溶かす。溶かしたゼラチンにクワルクチーズのミックス少々を加えて混ぜる。

ゼラチンを混ぜたクワルクミックスを残りのミックスと混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。冷蔵中は、ときどき取り出してかき混ぜる。表面をフォークでなぞって跡が残る程度に固まったら、固めにホイップしたダブルクリームと合わせてよく混ぜ、クワルクフィリングを作る。

ケーキ台の上にビスキュイケーキ（ガトー）の 1 枚目を置き、クワルクフィリングの半量を塗り広げる。ビスキュイケーキ（ガトー）の 2 枚目を乗せ、残りのクワルクフィリングを塗り広げる。冷蔵庫でしばらく冷やし、アイシングシュガーで飾ってからサーブする。

ビスキュイケーキ（ガトー）のフィリング 2（カプチーノ）

材料

ブラックチョコレート：100 g

ゼラチンリーフ（白）：6 枚

エスプレッソコーヒー：80 ml

ダブルクリーム（乳脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：500 ml

バニラシュガー：小さじ 6

コーヒーリキュール：80 ml

ココアパウダー：大さじ 1

デコレーション用

ココアパウダー：適量

作り方

チョコレートは溶かし、ダブルクリームは固めにホイップしておく。 ゼラチンを水に浸してふやかし、水気をしっかり切ってから 450 W の電子レンジで 20 秒加熱するか、 鍋に入れ弱火にかけて溶かす。溶かしたゼラチンは粗熱を取り、エスプレッソとコーヒーリキュールの約半量を加え、 ホイップしたダブルクリームに混ぜ入れ、カプチーノフィリングを作る。 できあがったフィリングの大さじ 3 杯分を別に分けておく。 残りのフィリングを 2 等分して、 一方にバニラシュガーを、もう一方にはチョコレートとココアパウダーを入れてよく混ぜる。

ケーキ台の上にガトーの 1 枚目を置き、コーヒーリキュールとエスプレッソを少量ずつ振りかけてから、チョコレートとココアパウダーを混ぜた方のフィリングを表面に塗る。ビスキュイケーキ（ガトー）の 2 枚目を乗せ、残りのコーヒーリキュールとエスプレッソを振りかけてから、バニラシュガーを混ぜた方のフィリングを表面に塗る。ビスキュイケーキ（ガトー）の 3 枚目を乗せ、別に分けておいたフィリング大さじ 3 杯分を表面に塗り、ココアパウダー少々で飾ってからサーブする。

バターケーキ

20 人分

材料

生イースト : 30 g
牛乳 : 150 ~ 200 ml（温める）
薄力粉 : 400 g
上白糖 : 50 g
塩 : ひとつまみ
バター : 40 g
卵黄 : 1 個分

トッピング用

バター : 125 g
アーモンドスライス : 150 g
上白糖 : 100 g
バニラシュガー : 小さじ 3

ヒントとコツ

ホームメイド・バニラシュガーの作り方 :

バニラのサヤを縦半分に切り、さらにそれぞれを 4 ~ 5 つに切り分けます。蓋付きのガラス容器に 500 g の上白糖と一緒に入れ、上白糖に香りが移るまで 3 日ほど置きます。香りをしっかり付けたい場合は、バニラの果肉部分（種）をすくい出し、香り付けした上白糖に加えます。

作り方

薄力粉、バター、砕いたイースト、上白糖、塩、卵をボウルに入れる。牛乳を加えてフードプロセッサーのドーフックを使ってこね、なめらかでつやのある生地を作る。

生地を室温で 20 分寝かせて発酵させる。ガス抜きしてから、バターを塗ったガラストレイにめん棒で伸ばし、さらに室温で 20 分寝かせて発酵させる。生地が充分に膨らんだら、天面に指でくぼみをたくさん作る。

バター、バニラシュガー、半量の上白糖を混ぜ合わせてトッピングを作り、2 本のスプーンで小さな球状にすくい、生地のくぼみの中に落としていく。生地の上から残りの上白糖を振りかけ、アーモンドスライスを散らす。

自動プログラムでの作り方 :
ケーキをオーブンに入れ、自動プログラムを開始する。

その他のプログラムでの作り方 :
ケーキをさらに約 10 分発酵させてから、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / バターケーキ / ガラストレイ
プログラム運転時間	約 28 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	20 ~ 25 分+予熱時間

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ~ 170℃
棚位置	2
運転時間	25 ~ 30 分

バタービスケット

40 個分

材料

バター：150 g
（常温で柔らかくする）

砂糖：140 g

卵：1/2 個

レモンの皮：1 個分

薄力粉：180 g

つや出し用

生地材料の卵の残り

作り方

バターと砂糖をクリーム状になるまで練り合わせる。卵を泡立て、半量をバターと砂糖のミックスに混ぜ入れ、薄力粉とレモンの皮を加えてビスケットミックスを作る。

ガラストレイの 2/3 の大きさにビスケットミックスを伸ばす。卵の残りを刷毛で表面に塗り、オーブンできつね色になるまで焼く。

焼き上がったビスケットは非常に崩れやすいので注意しながら、小さなひし形になるように切り分ける。

おすすめの設定

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	170 ~ 190℃
棚位置	2
運転時間	10 ~ 18 分+予熱時間

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ~ 170℃
棚位置	2
運転時間	20 ~ 25 分

カプチーノのクランブルケーキ

16 人分

材料

バター : 350 g(溶かす)
強力粉 : 500 g
上白糖 : 250g
バニラシュガー : 小さじ 3
塩 : ひとつまみ
ベーキングパウダー :
小さじ 2

トッピング用

バター : 25 g(溶かす)
クワルクチーズ : 500 g
卵黄 / 卵白 : 各 6 個分
上白糖 : 150 g
バニラシュガー : 小さじ 3
カプチーノパウダー
(市販のもの) : 小さじ 6
アーモンドリキュール :
大さじ 3
コーンスターチ : 大さじ 1

作り方

強力粉、 上白糖、 バニラシュガー、 ベーキングパウダー、 塩を混ぜ合わせる。 溶かしバターを加え、ざっくりとしたそぼろ状になるまで擦り合わせる。

そぼろ状のケーキミックスの 2/3 の量をガラストレイに乗せ、 めん棒で伸ばし、 なめらかな生地を作る。

バター、クワルク、卵黄、上白糖、バニラシュガー、カプチーノパウダー、アーモンドリキュール、コーンスターチを混ぜ合わせる。 卵白を角が立つまで泡立ててから加え、ガラストレイに伸ばした生地の上に塗り広げる。

そぼろ状のケーキミックスの残りを上から散らし、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / シュトロイゼルケーキ / フィリングあり
プログラム運転時間	約 50 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ~ 170℃
棚位置	2
運転時間	45 ~ 55 分

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	170 ~ 190℃
棚位置	2
運転時間	45 ~ 55 分

エスプレッソのスライスケーキ

20 人分

材料

バター : 250 g（溶かす）
上白糖 : 180 g
バニラシュガー : 小さじ 6
卵 : 4 個
薄力粉 : 150 g
ベーキングパウダー : 小さじ 1
エスプレッソコーヒー 100 ml または市販のエスプレッソパウダー : 小さじ 2
チョコレートチップ : 100 g
ヘーゼルナッツ（粉末） : 100 g

トッピング用

アイシングシュガー : 200 g
エスプレッソコーヒー : 大さじ 4
コーヒー / モカ / ウイスキーいずれかのリキュール : 大さじ 2

作り方

バターをクリーム状になるまで練り、上白糖、バニラシュガー、卵を、順番に少しずつ加えていく。薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけ、エスプレッソコーヒー（またはエスプレッソパウダー）、ヘーゼルナッツを混ぜ入れ、さらにクリーム状のミックスと混ぜ合わせる。最後にチョコレートチップを混ぜ入れてケーキミックスを作る。

ケーキミックスをガラストレイの上にめん棒で伸ばし、オーブンできつね色になるまで焼く。

ケーキが焼き上がったら、温かいうちにアイシングシュガー、エスプレッソコーヒー、リキュールをよく混ぜたものを全体に塗り広げる。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ～ 170℃
棚位置	2
運転時間	25 ～ 30 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	170 ～ 190℃
棚位置	2
運転時間	20 ～ 25 分+予熱時間

フラットパン

材料

生イースト：42 g

ぬるま湯または
バターミルク：
200 ~ 220 ml
（またはナチュラル
ヨーグルト 280 g）

強力粉：375 g

塩：小さじ 1/2

油：大さじ 2

振りかけ用

油：大さじ 2 ~ 3

ヒントとコツ

下記のいずれか 1 種を発酵後の生地に練り込んだバリエーションも、おすすめです。

- フライドオニオン 50 g に、刻んだローズマリー 小さじ 2 または ブラックオリーブ 40 g＋松の実大さじ 1（いずれも刻む）または プロバンスハーブミックス小さじ 1（刻む）のいずれかを混ぜたもの。
- オーブンに入れる前に生地の表面に黒ゴマを散らしてもおいしく仕上がります。
- フラットパンサンドの作り方：横に包丁を入れ、2 枚に切り分けたフラットパンの両方にクリームチーズを塗り、片方にレタス、薄切りにしたトマトと玉ねぎ、輪切りにしたキュウリを乗せ、もう 1 枚のフラットパンでフタをしてサンドします。ザジキのディップ（すりおろしたキュウリ 500 g、ナチュラルヨーグルト 250 g、サワークリーム 250 g、細かいさいの目に切ったにんにく 1 片、オリーブオイル大さじ 2 を混ぜ、塩と胡椒で味付けする）を添えてサーブします。

作り方

イーストをぬるま湯（またはバターミルク / ヨーグルト）で溶かし、強力粉、塩、油と合わせて 3 ~ 4 分こね、なめらかな生地を作る。

生地を約 20 分寝かせて発酵させ、ガス抜きしてから、手で広げるか、めん棒で伸ばして直径約 30 cm の平らな円に成形する。生地をガラストレイまたはミーレの丸型ベーキングトレイ（ピザトレイ）（別売品）に乗せ、油を振りかけ、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	パン / ピタパン / ホームメイド
プログラム運転時間	約 48 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	30 ~ 35 分

プログラム	上下加熱
温度	180 ~ 200℃
棚位置	1
運転時間	25 ~ 30 分＋予熱時間

レモンローフケーキ

10 人分

材料

バター：225 g
（常温で柔らかくする）

上白糖：225 g

卵：4 個

レモンの皮：2 個分
（すりおろす）

薄力粉：225 g

ベーキングパウダー：
小さじ 2

ガラス製耐熱皿
（長さ 25 cm）：1

トッピング用

レモン果汁：2 個分

上白糖：90 g

作り方

耐熱皿にバターを塗り、ベーキングシートを敷く。

バターと上白糖をクリーム状になるまで練り合わせ、卵を少しずつ混ぜ入れる。

薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、レモンの皮と一緒にバターのミックスと混ぜ合わせ、ケーキミックスを作る。

ケーキミックスを耐熱皿に注ぎ入れ、スプーンの背で平らにならし、ガラストレイに乗せて予熱したオーブンに入れ、きつね色になるまで焼く。

レモン果汁と上白糖を混ぜ合わせて濃厚なシロップを作る。焼き上がったケーキが温かい内に竹串で穴をたくさんあけ、表面に刷毛でシロップを塗る。耐熱皿に入れたまま冷ます。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / レモンローフケーキ / フィリングあり
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

[予熱]	
プログラム	熱風加熱プラス
温度	160℃
[調理ステップ 1]	
プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	80 W + 160℃
棚位置	1
運転時間	20 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	150 W + 160℃
棚位置	1
運転時間	10 分

プラムケーキ

10 人分

トッピング材料

プラム：6 個

ステムジンジャー（生姜のシロップ漬け）：2 個

ステムジンジャーのシロップ：大さじ 4

カラメルソース材料

三温糖：150 g

バター：60 g

ダブルクリーム（乳脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：150 ml

ケーキ材料

薄力粉：175 g

ベーキングパウダー：小さじ 2

バター：150 g

三温糖：125 g

卵（大）：2 個

牛乳：大さじ 2

生姜（粉末）：大さじ 1/2

ミックススパイス：小さじ 1/2

作り方

プラムを洗い、種を取って刻む。

三温糖、バター、ダブルクリームを鍋に入れて沸騰させ、軽く沸騰させた状態でそのまま 2 分ほど煮詰めてカラメルソースを作り、ボウルに移して冷ます。

ステムジンジャーを細かく刻む。

電子レンジ対応のタルト容器（直径 25 cm）にバターを塗り、ベーキングシートを敷く。容器の底にカラメルソース大さじ 8 杯分を塗り広げ、刻んだプラム、ステムジンジャーを並べ、ステムジンジャーのシロップをまんべんなくかける。

薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。上白糖とバターをクリーム状になるまで練り合わせ、卵、粉、牛乳、スパイスを順番に加えて混ぜ合わせ、ケーキミックスを作る。

ケーキミックスをプラムの上から注ぎ入れ、スプーンの背で平らにならして、オーブンできつね色になるまで焼く。

焼き上がったら、温かいうちに容器を逆さにしてケーキを取り出し、カラメルソースの残りを上から回しかける。

ヒントとコツ

自家製ミックススパイスの作り方：コリアンダー 小さじ 4、シナモン 小さじ 4、オールスパイス 小さじ 1、ナツメグ 小さじ 4、生姜 小さじ 2、クローブ 小さじ 1（すべて粉末）を混ぜ合わせます。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / プラムケーキ
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

［予熱］	
プログラム	熱風加熱プラス
温度	170℃
［調理ステップ 1］	
プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	80 W＋170℃
棚位置	1
運転時間	15 分
［調理ステップ 2］	
プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	150 W＋170℃
棚位置	1
運転時間	10 分

ジンジャーブレッド

50 個分

材料

薄力粉 : 250 g

ベーキングパウダー : 小さじ 1/2

バター : 170 g（常温で柔らかくする）

上白糖 : 120 g

バニラシュガー : 小さじ 3

オレンジの皮 : 1 個分

生姜（粉末）: 小さじ 1/2

トッピング用

アプリコットジャム : 75 g

ステムジンジャー（生姜のシロップ漬け）: 75 g（みじんに切る）

ヒントとコツ

アプリコットジャム、粉末生姜、ステムジンジャーを抜いて作れば、プレーン味のクランブルケーキになります。

作り方

薄力粉、ベーキングパウダー、バター、上白糖、バニラシュガー、オレンジの皮、粉末生姜を合わせてフードプロセッサーのドーフックを使って混ぜ、ざっくりとそぼろ状のミックスを作る。

ミックスの半量をこねてなめらかな生地を作り、ガラストレイの 2/3 程度の大きさにめん棒で伸ばす。

アプリコットジャムを塗り、みじん切りにしたステムジンジャー、そぼろ状のミックスを散らす。オーブンできつね色になるまで焼く。

焼き上がったら温かいうちに 2 × 4 cm の大きさに切り分ける。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ~ 170℃
棚位置	2
運転時間	25 ~ 30 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	170 ~ 190℃
棚位置	2
運転時間	15 ~ 25 分+予熱時間

クグロフ

16 人分

材料

バター : 60 g
上白糖 : 50 g
卵 : 1 個
生イースト : 21 g
牛乳 : 375 ml(温める)
レモンの皮 : 1/2 個分
塩 : ひとつまみ
強力粉 : 500 g
レーズン : 50 g

デコレーション用

アイシングシュガー : 適量

作り方

バターをクリーム状になるまで練り、上白糖と卵黄を加え、よく混ぜ合わせる。イーストを牛乳で溶かし、レモンの皮、塩、強力粉を加えてこね、なめらかな生地を作る。

固めに泡立てた卵白をレーズンと一緒に加える。バターを塗り小麦粉を振ったリング型（直径 24 cm）に生地を流し入れる。

自動プログラムを使う場合 :
オーブンに入れ、自動プログラムを開始する。

その他の機能を使う場合 :
覆いをかぶせ、2 倍の大きさに膨らむまで寝かせて発酵させてから（室温で 30 分または 35℃上下加熱のオーブンで約 15 分）、きつね色になるまで焼く。

焼き上がったら型から取り出し、アイシングシュガーで飾る。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / クグロフ
プログラム運転時間	約 60 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ～ 170℃
棚位置	2
運転時間	50 ～ 60 分

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	160 ～ 180℃
棚位置	2
運転時間	50 ～ 60 分

編みパン

16 人分

材料

生イースト : 約 60 g

牛乳 : 200 ~ 250 ml（温める）

強力粉 : 750 g

塩 : ひとつまみ

上白糖 : 100 g

バター : 125 g（常温で柔らかくする）

卵 : 2 個

レーズン : 75 g

レモンの皮 : 1 個分

つや出し用

卵黄 : 1 個分

牛乳 : 大さじ 2

トッピング用

クリスタルシュガー : 30 g

アーモンドスライス : 50 g

ヒントとコツ

生イーストのかわりにドライイースト 10 g を使ってもおいしく作れます。また、ローフ型のかわりに王冠の形に成形して、固めに茹でて殻に彩色した卵 4 ~ 6 個を真ん中に飾れば、カラフルなイースターのお祝いパンができあがります。

作り方

イーストを牛乳で溶かし、強力粉、塩、上白糖、バター、卵と合わせて 3 ~ 4 分こね、なめらかな生地を作る。生地にレーズンとレモンの皮を練り込む。

覆いをかぶせてオーブンに入れ、2 倍に膨らむまで 35℃上下加熱のオーブンで 20 ~ 30 分寝かせて発酵させる。

生地を長さ 40 cmx3 本のひも状に成形する。3 本のひもで三つ編みを作り、バターを塗ったガラストレイに並べる。

卵黄と牛乳を混ぜたものを刷毛で塗り、クリスタルシュガーとアーモンドを散らす。

自動プログラムを使う場合 :
オーブンに入れ、自動プログラムを開始する。

その他の機能を使う場合 :
オーブンに入れ、覆いをかぶせて 35℃上下加熱のオーブンでさらに 15 ~ 20 分発酵させてから、きつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / 編みパン
プログラム運転時間	約 50 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ~ 170℃
棚位置	2
運転時間	35 ~ 45 分

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	30 ~ 40 分

ヨーグルトとナッツのパン

15 人分

材料

薄力粉 : 350 g
全粒強力粉 : 150 g
塩 : 小さじ 1
ベーキングパウダー : 小さじ 2
重曹 : 小さじ 1
ミックスナッツ : 80 g(刻む)
ひまわりの種 : 80 g
植物油(風味の軽いもの) : 大さじ 1
アップルバター(りんごのピューレ) : 大さじ 1
ナチュラルヨーグルト : 200 g
牛乳 : 300 ml

トッピング用

ひまわりの種 : 適量

ヒントとコツ

アップルバターのかわりにゴールデンシロップ(サトウキビから作る糖蜜)を使うのもおすすめです。

作り方

薄力粉、強力粉、塩、ベーキングパウダー、重曹、ナッツ、ひまわりの種を混ぜ合わせる。

油、アップルバター、ヨーグルト、牛乳を混ぜてから小麦粉のミックスと練り合わせ、バターを塗ってベーキングシートを敷いたローフ型(長さ 30 cm)に入れる。

ひまわりの種を散らし、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	55 ~ 65 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	180 ~ 200℃
棚位置	1
運転時間	45 ~ 55 分

ヨーグルトとオレンジシロップのケーキ

6～8 切れ分

材料

上白糖：250 g

バター：250 g
（常温で柔らかくする）

オレンジの皮：1 個分

卵：4 個

セモリナ粉：180 g

薄力粉：150 g

重曹：小さじ 3

ギリシャヨールグルト：250 g

トッピング用

オレンジジュース
（絞りたて）：450 ml

上白糖：250 g

作り方

卵を卵黄と卵白に分ける。バター、上白糖、オレンジの皮をクリーム状になるまで練り合わせ、卵黄を少しずつ加える。薄力粉、ベーキングパウダー、セモリナ粉、重曹と混ぜ合わせ、ヨーグルトも加えてケーキミックスを作る。

卵白を角が立つまで泡立て、泡をつぶさないようにケーキミックスに混ぜ入れる。スプリングフォームの型（直径 24 cm）にミックスを流し込み、オーブンで焼く。

オレンジジュースと上白糖を鍋に入れて沸騰させ、そのまま軽く沸騰させた状態でオレンジジュースにとろみが付くまで 5 分ほど煮詰め、トッピング用のシロップを作る。

焼き上がったケーキが温かいうちに竹串で何カ所か穴をあけ、ケーキ全体にシロップを塗り広げてから冷ます。ホイップクリームを添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / ヨーグルトとオレンジシロップのケーキ
プログラム運転時間	約 30 ～ 40 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	80 W ＋ 150℃
棚位置	1
運転時間	30 ～ 40 分

ローフ型白パン

12 人分

材料

強力粉 : 1 kg
生イースト : 42 g
塩 : 小さじ 2
上白糖 : 小さじ 4
バター : 40 g(溶かす)
牛乳 : 600 ~ 700 ml
(温める)

つや出し用

牛乳 : 大さじ 3

作り方

イーストを牛乳で溶かし、強力粉、塩、上白糖、バター、残りの牛乳と合わせてこね、なめらかな生地を作る。

生地を大きめのローフ型(幅 15 cm)に入れる。生地天面の中央に 0.5 cm の深さで切れ目を入れ、表面に刷毛で牛乳を塗る。

生地が 2 倍の大きさに膨らむまで、50℃上下加熱のオーブンで約 30 分寝かせて発酵させてから、きつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / ローフ型白パン
プログラム運転時間	約 60 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

プログラム	上下加熱
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	35 ~ 45 分

チーズケーキ

12 人分

材料

薄力粉 : 200 g

ベーキングパウダー : 小さじ 1

上白糖 : 100 g

バター : 100 g

卵 : 1 個

トッピング用

クワルクチーズ : 1 kg

カスタードパウダー（市販のもの）: 2 パック

油 : 大さじ 4

上白糖 : 200 g

卵 : 1 個

牛乳 : 125 ml

ダブルクリーム（乳脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 250 ml

作り方

トッピングがあふれないように、直径 28 cm のスプリングフォームのケーキ型を使用する。

薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、バター、卵を合わせてこね、なめらかな生地を作る。バターを塗ったケーキ型の底に生地を平らに敷き詰め、さらに型の側面にも生地を貼り付けて縁を作る。

クワルク、カスタードパウダー、油、上白糖、卵、牛乳を混ぜ合わせる。ダブルクリームを角が立つまで泡立て、クワルクのミックスに加えて混ぜトッピングを作る。

型に入れた生地の上にトッピングを塗り広げ、オーブンで焼く。

焼き上がったケーキは、型に入れたまましばらく冷ます。

おすすめの設定

プログラム	熱風ベーキング
温度	160℃
棚位置	1
運転時間	75 ~ 85 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ~ 170℃
棚位置	1
運転時間	75 ~ 85 分

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	75 ~ 85 分

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	150 W + 160℃
棚位置	1
運転時間	55 ~ 65 分

チェリーとアーモンドのケーキ

12 人分

材料

薄力粉 : 150 g

ベーキングパウダー : 小さじ 1

バター : 100 g

上白糖 : 50 g

トッピング用

アーモンド（粉末）: 40 g

サワーチェリー（瓶詰め）: 2（各 680 g）

フィリング材料

卵 : 1 個

上白糖 : 70 g

バニラシュガー : 小さじ 3

ダブルクリーム（乳脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 大さじ 4

コーンスターチ : 大さじ 3

アーモンドエッセンス : 3 滴

アーモンドスライス : 100 g

作り方

薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、バターを合わせてこね、なめらかな生地を作る。

バターを塗ったスプリングフォームのケーキ型（直径 26 cm）の底と側面（底から高さ約 2 cm まで）に生地を敷く。

竹串で生地全体をまんべんなく刺して穴をあけ、アーモンドスライスを散らす。サワーチェリーの水気を切り、生地の上に並べる。

フィリングの材料をすべて混ぜ合わせ、チェリーの上から回しかけ、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ～ 170℃
棚位置	1
運転時間	55 ～ 65 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	55 ～ 65 分

ハーブのチャバッタ

20 人分

材料

牛乳 : 125 ml(温める)

ぬるま湯 : 125 ml

生イースト : 21 g

強力粉 : 475 g

塩 : 小さじ 2

油 : 大さじ 1

フィリング材料

玉ねぎ : 1 個
(細かいさいの目に切る)

にんにく : 1 片
(細かいさいの目に切る)

油 : 大さじ 1

ハーブ :
パセリ(生) : 大さじ 3(刻む)
ディル(生) : 大さじ 3(刻む)
チャイブ : 大さじ 3 (刻む)
バジル(生) : 大さじ 3 (刻む)

卵 : 1 個

クレームフレーシュ
(乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム) :
大さじ 1

塩 : 適量

胡椒 : 適量

ヒントとコツ

ハーブのフィリングを入れずに焼けば、プレーンチャバッタが作れます。

作り方

牛乳、ぬるま湯、砕いたイーストを混ぜ合わせる。強力粉、塩、油と合わせてフードプロセッサーのドーフックを使ってこね、なめらかで柔らかい生地を作る。室温で約 30 分寝かせて発酵させる。

玉ねぎ、にんにくを油で炒め、ハーブ、卵、クレームフレーシュ、塩、胡椒を加えてフィリングを作る。

発酵が終わった生地をガス抜きして、めん棒で伸ばし 30 × 40 cm の長方形に成形する。フィリングを乗せて広げる(生地の周囲 2 cm ほどはフィリングを乗せずにあけておく)。

短い辺の方から生地を巻き、ガラストレイに乗せ、さらに約 30 分寝かせて発酵させてからオーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	パン / バゲット / ホームメイド
プログラム運転時間	約 48 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	25 ~ 35 分

プログラム	上下加熱
温度	190 ~ 210℃
棚位置	1
運転時間	30 ~ 40 分

マンゴーとココナッツのシュークリーム

16 人分

材料

水 : 250 ml

バター : 50 g

塩 : ひとつまみ

薄力粉 : 170 g

卵 : 4 個

ベーキングパウダー :
小さじ 1

フィリング材料

マンゴー(熟したもの) : 1 個

ココナッツミルク : 150 ml

ゼラチンリーフ(白) : 5 枚

ダブルクリーム
(乳脂肪分の多い濃厚な
生クリーム) :
400 ml

バニラシュガー : 小さじ 6

上白糖 : 40 g

ドライココナッツ : 大さじ 2

作り方

水、バター、塩を鍋に入れ火にかけ沸騰させる。 薄力粉を加え、球状に固まるまで混ぜる。 鍋の底に白い膜が張るようになったら、生地を鍋から大きめのボウルに取り出す。

卵を 1 個ずつ混ぜ入れ、なめらかな角が立つ固さになるまで混ぜる。 最後にベーキングパウダーを加えて生地を完成させる。

ガラストレイに打ち粉をしておく。 スプーン 2 本を使って生地をすくい小さい塊にまとめて (約 16 個) ガラストレイに並べ、オーブンできつね色になるまで焼く。

焼き上がったら生地が温かいうちに、ハサミで生地を横半分に切り、内側に生焼けの部分が残っていたら取り除く。 フィリングを詰める前にしっかり冷ましておく。

フィリングの作り方 :

マンゴーの皮を剥き種をはずして、さいの目に切ってからピューレ状にする。 ゼラチンを軽く温めたココナッツミルク少々で溶かし、残りのココナッツミルクと混ぜ合わせる。 マンゴーのピューレを加えて混ぜ、冷蔵庫でしばらく冷やす。 ダブルクリームを上白糖、バニラシュガーと一緒に角が立つまで泡立てる。 冷蔵庫に入れたマンゴーのピューレが固まりはじめたら、ダブルクリーム、乾燥ココナッツと混ぜ合わせる。

フィリングを生地の下半分に詰め、上半分を乗せる。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ～ 170℃
棚位置	1
運転時間	25 ～ 35 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	25 ～ 35 分+予熱時間

マーブルケーキ

18 切れ分

材料

バター : 250 g
上白糖 : 200 g
バニラシュガー : 小さじ 3
卵 : 4 個
ラム酒 : 大さじ 4
牛乳 : 150 ml
薄力粉 : 500 g
ベーキングパウダー : 小さじ 5
ココアパウダー : 大さじ 3

作り方

バター、上白糖、バニラシュガー、卵をクリーム状になるまで練り合わせ、ラム酒と牛乳 120 ml を加えてさらによく混ぜる。小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけ、クリーム状のミックスと混ぜ合わせる。

ココアパウダーと残りの牛乳をミックスの 1/3 と混ぜ合わせココアミックスを作る。

リング型（直径 26 cm）に、ケーキミックスの半量、ココアミックス、残りのケーキミックスの順に流し入れる。

フォークを差し込みマーブル模様を作り、オーブンで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / マーブルケーキ / リング型
プログラム運転時間	約 65 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ~ 170℃
棚位置	1
運転時間	60 ~ 70 分

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	60 ~ 70 分

モカマカロン

40 個分

材料

卵白 : 2 個分
上白糖 : 130 g
アーモンドスライス : 125 g
ブラックチョコレート : 125 g（すりおろす）
エスプレッソパウダー または インスタントコーヒー粉 : 小さじ 1

作り方

アーモンドを鍋で空炒りしてから冷まし、すりおろしたチョコレートとエスプレッソパウダーと混ぜ合わせる。

卵白を角が立つまで泡立て、上白糖を少しずつ加えて混ぜ、卵白の泡をつぶさないようにアーモンドのミックスにそっと混ぜ入れメレンゲミックスを作る。

ガラストレイにベーキングシートを敷く。2 本のスプーンを使ってメレンゲミックスをすくい小さな球状にまとめ、ガラストレイに並べる。オーブンでふんわりと軽く焼き上げる。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	130 ~ 140℃
棚位置	1 + 3
運転時間	20 ~ 25 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	130 ~ 140℃
棚位置	2
運転時間	15 ~ 20 分+予熱時間

フルーツシュトロイゼルケーキ

20 切れ分

材料

強力粉 : 375 g

生イースト : 42 g

牛乳 : 125 ml（温める）

上白糖 : 40 g

バター : 75 g
（常温で柔らかくする）

卵 : 1 個

トッピング用

フルーツ : りんご
（皮を剥き薄切りにする）、
プラム、チェリー
（いずれも種を取る）:
1 kg

シュトロイゼル材料

薄力粉 : 200 g

上白糖 : 125 g

バニラシュガー : 小さじ 3

シナモン : 小さじ 1/2

バター : 125 g

作り方

大きめのボウルに強力粉をふるいながら入れ、中央にくぼみを作る。イーストを細かく砕き、上白糖少々、牛乳少々と一緒にくぼみに入れ、強力粉少々を混ぜ合わせる。オーブンに入れ、50℃上下加熱で約 20 分寝かせて発酵させる。

残りの生地材料をすべて加えてこね、なめらかな生地を作る。オーブンに戻し、50℃上下加熱で約 30 分寝かせて発酵させる。生地をガス抜きしてから、バターを塗ったガラストレイにめん棒で伸ばす。

生地の上にフルーツを並べる。

シュトロイゼルの材料を、ざっくりとしたそぼろ状になるまで擦り合わせ、フルーツの上に散らす。オーブンに入れ、50℃上下加熱のオーブンで、さらに 30 分寝かせて発酵させてから、きつね色になるまで焼く。

ヒントとコツ

プレーンシュトロイゼルケーキの作り方：フルーツを乗せずに、自動プログラムの「ケーキ / シュトロイゼルケーキ / プレーン」または上記「その他の設定」のいずれかを選び、運転時間を5 ～ 10 分短くします。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / シュトロイゼルケーキ / フィリングあり
プログラム運転時間	約 50 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ～ 170℃
棚位置	2
運転時間	40 ～ 50 分

プログラム	上下加熱
温度	170 ～ 190℃
棚位置	2
運転時間	40 ～ 50 分

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	150 W ＋ 170℃
棚位置	2
運転時間	35 ～ 45 分

オリーブパン

材料

強力粉 : 450 g
生イースト : 21 g
ドライイースト : 1 + 1/2 パック
白ワイン : 150 ml
卵 : 4 個
オリーブオイル : 50 g
ハム : 100 g（細かいさいの目に切る）
ペコリーノチーズ : 100 g（すりおろす）
マジョラム（乾燥） : 小さじ 1
塩 : 小さじ 1/2 ～ 1
クルミ : 100 g（刻む）
ブラックオリーブ : 100 g（粗く刻む）

作り方

強力粉、イースト、ワイン、卵、オリーブオイルを合わせてこね、なめらかな生地を作り、約 1 時間そのまま置く。

ハム、チーズ、マジョラム、塩を混ぜ、クルミと一緒に生地に練り込み、最後にブラックオリーブを加えて混ぜ、ごく柔らかい生地を作る。

バターを塗ったローフ型（長さ約 30 cm）に生地を入れる。50℃上下加熱のオーブンで約 60 分寝かせて発酵させる。生地の表面に縦に切れ目を入れ、オーブンに戻してきつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	上下加熱
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	65 ～ 75 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ～ 170℃
棚位置	2
運転時間	65 ～ 75 分

オレンジのスライスケーキ

12 切れ分

材料

バター : 50 g

卵 : 4 個
(黄身と白身に分ける)

ぬるま湯 : 大さじ 4

上白糖 : 120 g

膨張剤入り薄力粉 : 80 g

コーンスターチ : 50 g

オレンジの皮 : 1 個分

砂糖 (トッピング用) : 適量

フィリング材料

ダブルクリーム
(乳脂肪分の多い濃厚な生クリーム) :
200 ml

クワルクチーズ
(低脂肪のもの) : 250 g

バニラシュガー 小さじ 1

オレンジマーマレード :
80 ~ 90 g

オレンジリキュール
(グランマニエなど) : 20 ml

ゼラチンリーフ (白) : 3 枚

飾り材料

オレンジ : 2 個

ダブルクリーム
(乳脂肪分の多い濃厚なクリーム) :
100 ml

バニラシュガー : 小さじ 1

レモンバーム : 適量

作り方

バターを溶かしてから冷ます。卵黄、上白糖、ぬるま湯大さじ 4 を合わせて、ふんわりとした感触になるまで泡立て、溶かしバターを加える。薄力粉、コーンスターチ、オレンジの皮を加えて混ぜ合わせる。卵白を角が立つまで泡立て、泡をつぶさないようにそっと混ぜ入れ、ケーキミックスを作る。

ベーキングシートを敷いたガラストレイにケーキミックスを塗り広げ、オーブンできつね色になるまで焼く。清潔な布巾の上に砂糖を振りかけておく。ガラストレイを逆さまにして焼き上がったケーキを布巾に乗せ、ベーキングシートを剥がしてそのまま冷ます。ケーキが冷めたら、横半分に切る。

ダブルクリームを角が立つまで泡立てておく。クワルク、バニラシュガー、マーマレード、リキュールを混ぜ合わせる。ゼラチンを各製品の説明に従ってふやかし、クワルクのミックスに混ぜ入れ、冷蔵庫で冷やす。ゼラチンが固まりはじめたらすぐに、泡立てておいたダブルクリームと混ぜ合わせてフィリングを作る。

片方のケーキにフィリングを塗り広げ、残りのケーキを乗せて軽く押さえ、冷蔵庫で約 2 時間冷やす。

オレンジの皮を剥いて綿を取り除き、半分に切ってから薄切りにする。ダブルクリームとバニラシュガーを固い角が立つまで泡立てる。フィリングを挟んだケーキを崩さないように切り分け、それぞれホイップクリーム、オレンジの薄切り、レモンバームの小枝で飾る。

おすすめの設定

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	170 ~ 190℃
棚位置	2
運転時間	18 ~ 23 分+予熱時間

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	160 ~ 180℃
棚位置	2
運転時間	20 ~ 25 分

レーズンとクワルクのクランブルケーキ

20 切れ分

材料

バター : 250 g

上白糖 : 200 g

バニラシュガー : 小さじ 3

塩 : ひとつまみ

薄力粉 : 500 g

ベーキングパウダー : 小さじ 5

トッピング材料

クワルクチーズ : 1 kg

カスタードパウダー（市販のもの）: 1 パック

卵 : 1 個

上白糖 : 200 g

レーズン : 100 g

ヒントとコツ

クワルクは、スキムミルクから作られる柔らかいチーズで、脂肪分が低く、低脂肪食を心がけている方におすすめの食材です。トーストしたパンに塗ったり、脂肪分の多いチーズのかわりにチーズケーキなどデザートの材料として使ったり、ヨーグルトのかわりにフルーツにトッピングしてもおいしく召し上がれます。また、スクランブルエッグ、マッシュポテトやベークドポテトを作る際に、バターのかわりに使うのもおすすめです。

作り方

バター、上白糖、バニラシュガー、卵、塩をクリーム状になるまで練り合わせる。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、半量をクリームミックスと混ぜ合わせる。残りの粉を加えてざっくりと混ぜ、そぼろ状のケーキミックスを作る。

バターを塗ったガラストレイに、ケーキミックスの半量を伸ばし広げる。

クワルク、カスタードパウダー、卵、上白糖を混ぜ合わせ、レーズンを加え、ガラストレイに伸ばしたケーキミックスの上に塗り広げる。残りのケーキミックスをちぎって上から散らし、オーブンできつね色になるまで焼く。

トッピングのバリエーション :
レーズンを入れずにトッピングを作り、ケーキミックスに塗り広げ、瓶詰めのチェリーまたはプラムの種を取ってから並べ、そぼろ状のケーキミックスをちぎって散らし、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / シュトロイゼルケーキ / フィリングあり
プログラム運転時間	約 50 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ～ 170℃
棚位置	1
運転時間	50 ～ 60 分

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	50 ～ 60 分

ラム酒のアイシングがけチェルシーケーキ

16 切れ分

材料

クワルクチーズ : 75 g
牛乳 : 50 ml
油 : 40 ml
上白糖 : 40 g
バニラシュガー : 小さじ 3
バニラエッセンス : 小さじ 1/2
塩 : ひとつまみ
薄力粉 : 200 g
ベーキングパウダー : 小さじ 4

フィリング材料

マジパン : 100 g(細かいさいの目に切る)
バター : 50 g(常温で柔らかくする)
卵 : 1 個
レーズン : 125 g
ヘーゼルナッツ : 50 g(刻む)
シナモン : ひとつまみ
ラムエッセンス : 小さじ 1

トッピング用

アイシングシュガー : 75 g
ラム酒 : 大さじ 1 ~ 2

作り方

クワルク、牛乳、油、上白糖、バニラシュガー、バニラエッセンス、塩を混ぜ合わせる。ベーキングパウダーをふるいながら薄力粉と合わせ、半量をクワルクのミックスに加えてよく混ぜてから、残りの粉と練り合わせてケーキ生地を作る。

打ち粉をした調理台に生地を伸ばし、厚さ 0.5 cm/ 大きさ 25 × 30 cm の長方形に成形してガラストレイに乗せる。

マジパン、バター、卵をしっかり混ぜ合わせる。レーズン、ヘーゼルナッツ、シナモン、ラムエッセンスを加えて混ぜ、ケーキ生地の上に塗り広げる。

ケーキ生地の周囲を盛り上げ 2 cm ほどの縁を作り、オーブンできつね色になるまで焼く。

焼き上がったら、熱いうちにアイシングシュガーとラム酒を混ぜたものを刷毛で塗る。縦半分に切り、さらに 8 等分して 16 切れに分ける。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ~ 170℃
棚位置	2
運転時間	25 ~ 30 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	170 ~ 190℃
棚位置	2
運転時間	20 ~ 25 +予熱時間

レーズンローフ

材料

生イースト : 42 g

バターミルク : 150 ~ 200 ml(温める)

強力粉 : 500 g

上白糖 : 100 g

塩 : ひとつまみ

バター : 20 g(溶かす)

クワルクチーズ(低脂肪のもの) : 125 g

レーズン : 250 g

つや出し用

水 : 適量

作り方

イーストをバターミルクで溶かし、強力粉、上白糖、バター、クワルクと合わせてこね、なめらかな生地を作る。

レーズンを洗い、水気をしっかり切ってから生地に練り込む。

自動プログラムを使う場合 :

バターを塗ったローフ型(長さ 30 cm)に生地を入れ、刷毛で天面に水を塗ってから、オーブンできつね色になるまで焼く。

その他の機能を使う場合 :

バターを塗ったローフ型(長さ 30 cm)に生地を入れ、生地が 2 倍に膨らむまで、50℃上下加熱のオーブンで約 30 分寝かせて発酵させる。生地の天面に刷毛で水を塗ってから、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	パン / スイートブレッド / 焼き型
プログラム運転時間	約 75 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

プログラム	上下加熱
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

スポンジケーキ

12 人分

材料

バター : 200 g
上白糖 : 200g
卵 : 4 個
レモンの皮と果汁 : 1 個分
コーンスターチ : 125 g
膨張剤入り薄力粉 : 125 g
バーキングパウダー : 小さじ 1

デコレーション用

アイシングシュガー : 適量

つや出し用

アイシングシュガー : 200 g
レモン果汁 : 20 ml

ヒントとコツ

仕上げのバリエーション 1 : アイシングシュガー 200 g にオレンジジュース 20 ml を混ぜたオレンジアイシングで飾ります。

仕上げのバリエーション 2 : 焼き上がったスポンジに竹串を刺していくつか穴をあけ、グランマニエまたはコワントロー少々を穴の中に垂らして風味付けします。

作り方

バターと上白糖をクリーム状になるまで練り合わせ、卵、レモンの果汁と皮を加える。

薄力粉とコーンスターチを合わせてふるい、クリーム状のミックスに混ぜ入れてスポンジミックスを作る。

ローフ型にバターを塗り、ベーキングシートを敷く。スポンジミックスを型に入れ、表面に深さ約 1 cm の切れ目を入れる。オーブンできつね色になるまで焼く。

焼き上がったスポンジを型からワイヤーラックに取り出し、ベーキングシートを剥がす。アイシングシュガーをまぶすか、アイシングシュガーとレモン果汁を混ぜたものを振りかけて仕上げる。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / スポンジケーキ
プログラム運転時間	約 85 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	140 ~ 160℃
棚位置	1
運転時間	65 ~ 80 分

プログラム	上下加熱
温度	150 ~ 170℃
棚位置	1
運転時間	60 ~ 80 分

チョコレートとアドヴォカートのケーキ

16 人分

材料

プレーンチョコレート（カカオ分が多くミルクを含まないチョコレート）: 100 g

バター : 250 g

上白糖 : 250 g

卵 : 4 個

薄力粉 : 250 g

ベーキングパウダー : 小さじ 5

アドヴォカート : 250 ml

ケーキ型用

バター : 適量

パン粉 : 適量

デコレーション用

アイシングシュガー : 適量

作り方

チョコレートを細かく砕いておく。バター、上白糖、卵を合わせ、ふんわりと軽い感触になるまで泡立てる。ふるいにかけた薄力粉とベーキングパウダー、アドヴォカートを卵のミックスに加えて混ぜる。最後にチョコレートを混ぜ入れてケーキミックスを作る。

バターを塗ってパン粉をまぶしたリング型にケーキミックスを注ぎ入れ、オーブンで焼く。

焼き上がったケーキを冷ましてから、アイシングシュガーで飾る。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	140 ~ 160℃
棚位置	1
運転時間	55 ~ 65 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	55 ~ 65 分

チョコレートチェリーマフィン

12 個分

材料

モカまたは
ブラックチョコレート：100 g

バター：100 g

卵：3 個

上白糖：80 g

カプチーノパウダー
（市販のもの）：10 g

薄力粉：100 g

ベーキングパウダー：
小さじ 1

フィリング材料

クリームチーズ：200 g

アイシングシュガー：70 g

卵：1 個

薄力粉：10 g

サワーチェリー（瓶詰め）：
200 g（水気を切る）

マフィン型（直径 7 cm）：
12 個

ヒントとコツ

・マフィン型のかわりに大きなケーキ型ひとつにまとめて焼いてもおいしく作れます。その場合、フルーツの量は 2 倍、運転時間は約 50 分に設定します。

・チェリーのかわりにアプリコットを使うのもおすすめです。

作り方

チョコレートを電子レンジで溶かす（450W で 2 ～ 3 分）。バターをクリーム状になるまで練り、卵と上白糖を順番に少しずつ加えて混ぜる。冷ました溶かしチョコレート、カプチーノパウダーを加え、最後にふるいにかけた薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ、チョコレートマフィンミックスを作る。

クリームチーズ、アイシングシュガー、卵、薄力粉を混ぜ合わせてフィリングを作る。

マフィン型に、チョコレートマフィンミックスの半量、サワーチェリーの半量、クリームチーズのフィリング、残りのチョコレートマフィンミックス、残りのチェリーの順で入れ、オーブンで焼く。

ブラックまたはミルクのコーティング用チョコレート少々を溶かしてマフィンの上からかける。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	焼き菓子（小）/ マフィン / 果物あり
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	150 W ＋ 160℃
棚位置	2
運転時間	25 ～ 30 分

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ～ 170℃
棚位置	2
運転時間	30 ～ 40 分

チョコレートケーキ

12 人分

材料

ブラックチョコレート : 300 g
バター : 150 g
卵 : 5 個
上白糖 : 100 g
膨張剤入り薄力粉 : 100 g

トッピング用

コーティング用ブラックチョコレート : 100 g

作り方

チョコレートとバターをソースパンに入れ火にかけて溶かし、冷ます。

卵黄、上白糖、薄力粉を混ぜ合わせ、角が立つまで泡立てた卵白を加えて混ぜ、ケーキミックスを作る。

バターを塗ったスプリングフォームのケーキ型（直径 26 cm）にケーキミックスを入れ、オーブンで焼く。

焼き上がったケーキを冷ましてから、コーティング用チョコレートを塗る。このケーキはチョコレートをたっぷり使うため、しっとりとした食感が楽しめる。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ~ 170℃
棚位置	1
運転時間	30 ~ 40 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	150 ~ 170℃
棚位置	1
運転時間	35 ~ 40 分+予熱時間

ベーコン / ハーブのバゲット

2 本分

材料

生イースト：42 g または
ドライイースト 1 パック

ぬるま湯：250 ml

強力粉：250 g

全粒強力粉：250 g

砂糖：小さじ 1

塩：小さじ 2

胡椒：小さじ 1/2

油：大さじ 3

ベーコンまたはハム
（加熱処理済のもの）：
150 g
（細かいさいの目に切る）
または
パセリ（生）、ディル（生）、
チャイブ：各大さじ 1
（いずれも刻む）

つや出し用

牛乳：大さじ 2 ～ 3

卵黄：1 個分

作り方

イーストをぬるま湯で溶かし、強力粉、全粒強力粉、砂糖、塩、胡椒、油と合わせて 3 ～ 4 分こね、なめらかな生地を作る。ベーコン（ハム）またはハーブを生地に練り込む。

生地を 50℃上下加熱のオーブンで約 40 分寝かせて発酵させてから、軽くこねておく。

生地を長さ約 35 cm の長さのバゲット 2 本に成形し、バターを塗ったガラストレイに並べる。

卵黄と牛乳を混ぜ、刷毛で生地に塗る。

自動プログラムを使う場合：

生地をオーブンに入れ、きつね色になるまで焼く。

その他の機能を使う場合：

生地をオーブンに入れ、50℃上下加熱でさらに約 20 分寝かせて発酵させてから、きつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	パン / バゲット / ホームメイド
プログラム運転時間	約 48 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	20 ～ 25 分+予熱時間

プログラム	上下加熱
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	20 ～ 25 分+予熱時間

ヒントとコツ

同じレシピで、バゲットのかわりにロールパン 12 個を作ることもできます。生地の表面に十字の切れ目を入れ、表面にかき混ぜた卵黄を刷毛で塗ってから、オーブンできつね色になるまで焼きます。

シュトロイゼルケーキ

16 人分

材料

薄力粉 : 400 g

ベーキングパウダー : 小さじ 2

上白糖 : 125 g

バニラシュガー : 小さじ 3

バター : 200 g

卵 : 1 個

ラムエッセンス : 小さじ 1

フィリング用

アプリコットのコンポート : 200 g

シュトロイゼル材料

薄力粉 : 350 g

上白糖 : 175 g

バニラシュガー : 小さじ 3

シナモン : 小さじ 1/2

バター : 200 g（溶かす）

作り方

薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、バニラシュガーをバターと練り合わせ、卵、ラムエッセンスを加えてから軽くこね、ケーキミックスを作る。

バターを塗ったガラストレイにケーキミックスを塗り広げ、フォークで何カ所か穴をあける。

アプリコットのコンポートをミックスの上に並べる。

シュトロイゼル用の薄力粉、上白糖、バニラシュガー、シナモンを混ぜ合わせる。粗熱を取った溶かしバターを加え、手で擦り合わせてそぼろ状のミックスを作り、アプリコットを乗せたケーキミックスの上に散らし、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ケーキ / シュトロイゼルケーキ / プレーン
プログラム運転時間	約 38 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ~ 170℃
棚位置	2
運転時間	40 ~ 50 分

プログラム	上下加熱
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	35 ~ 45 分

チョコレートとラムレーズンのスクエアケーキ

90 個分

材料

卵黄 / 卵白：各 4 個分
上白糖：250 g
バニラシュガー：小さじ 6
レモンエッセンス：小さじ 1
塩：ひとつまみ
薄力粉：250 g
ヘーゼルナッツ：250 g
（刻む）
レーズン：200 g
ラム酒：40 ml
ブラックチョコレート：
200 g
（すりおろす）

トッピング用

コーティング用
ブラックチョコレート：100 g

作り方

レーズンにラム酒を振りかけ、30 分ほど置いてなじませる。

卵黄、上白糖、バニラシュガーをクリーム状になるまでかき混ぜ、角が立つまで泡立てた卵白を混ぜ入れる。

卵のミックスに、レモンエッセンス、塩、薄力粉、ヘーゼルナッツ、ラム酒漬けレーズン、おろしたチョコレートを混ぜ入れ、ケーキミックスを作る。ガラストレイにケーキミックスを広げ、オーブンできつね色になるまで焼く。焼き上がったらすぐにコーティング用チョコレートを刷毛で塗り、3 × 3 cm の四角形に切り分ける。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ～ 170℃
棚位置	2
運転時間	20 ～ 30 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	170 ～ 190℃
棚位置	2
運転時間	20 ～ 30 分＋予熱時間

三日月クッキー

90 個分

材料

薄力粉 : 280 g
バター : 210 g
上白糖 : 70 g
アーモンド(粉末) : 100 g

振りかけ用

バニラシュガー : 70 g

作り方

薄力粉、 バター、 アーモンド、 上白糖を合わせてこね、 なめらかなビスケット生地を作り、 冷蔵庫で 30 分ほど休ませる。

生地をちぎって小分けにしてから、 めん棒で伸ばし、 それぞれ三日月型に成形する。

バターを塗ったガラストレイに並べ、 オーブンできつね色になるまで焼く。

温かいうちにバニラシュガーを振りかける。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	焼き菓子 (小) / 三日月クッキー
プログラム運転時間	約 25 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	140 ~ 160℃
棚位置	2
運転時間	20 ~ 30 分

プログラム	上下加熱
温度	160 ~ 180℃
棚位置	2
運転時間	15 ~ 20 分+予熱時間

クルミのマフィン

12 個分

材料

レーズン : 100 g
ラム酒 : 大さじ 5
バター : 150 g
上白糖 : 150 g
バニラシュガー : 小さじ 3
卵 : 3 個
薄力粉 : 150 g
ベーキングパウダー : 小さじ 1
クルミ : 125 g(粗めに刻む)
マフィン型(直径 7 ～ 8 cm) : 12 個

作り方

レーズンにラム酒を振りかけ、30 分ほど置いてなじませる。

バターをクリーム状になるまで練り、上白糖、バニラシュガー、卵を少しずつ加えて混ぜる。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ、クルミと一緒にクリーム状のミックスに混ぜ入れる。最後にラム酒漬けレーズンを加え、マフィンミックスを作る。

2 本のスプーンを使ってマフィンミックスを型に入れ、ラックに並べてオーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	焼き菓子（小）/ マフィン / 果物なし
プログラム運転時間	約 36 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ～ 170℃
棚位置	2
運転時間	25 ～ 35 分

プログラム	上下加熱
急速加熱	オフ
温度	160 ～ 180℃
棚位置	2
運転時間	25 ～ 30 分＋予熱時間

白パン

材料

生イースト : 21 g
ぬるま湯 : 250 ml
強力粉 : 500g
塩 : 小さじ 1 + 1/2
砂糖 : 小さじ 1 + 1/2
バター : 20 g
（常温で柔らかくする）

つや出し用

牛乳 : 適量

作り方

イーストをぬるま温で溶かし、強力粉、塩、砂糖、バターと合わせて 4 ～ 5 分こね、なめらかな生地を作る。

生地をボール状にまとめ、ラップで覆い、室温で 15 分寝かせて発酵させる。

自動プログラムを使う場合 :

生地を軽くこねてから、長さ約 25 cm のローフ型に成形する。バターを塗ったガラストレイに乗せ、鋭利なナイフで生地の表面に約 1 cm の深さの斜めの切れ目を何本か入れる。表面に刷毛で牛乳を塗り、すぐにオーブンで焼く。

その他の機能を使う場合 :

生地を軽くこねてから、長さ約 25 cm のローフ型に成形する。バターを塗ったガラストレイに乗せ、鋭利なナイフで生地の表面に約 1 cm の深さの斜めの切れ目を何本か入れる。固く絞った濡れ布巾をかぶせて 30 分置いてから、表面に刷毛で牛乳を塗り、オーブンで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	パン / 白パン
プログラム運転時間	約 60 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	40 ～ 50 分

レモンタルト

12 人分

材料

薄力粉 : 150 g

塩 : ひとつまみ

バター : 100 g

卵 : 1 個

レモントッピング材料

バター : 150 g

上白糖 : 100 g

卵 : 3 個

アーモンド（粉末） : 100 g

レモン果汁 : 1 ～ 2 個分

レモン : 2 個
（皮を剥き薄切りにする）

ヒントとコツ

レモンのシロップ漬けの作り方:

鍋に水 250 ml、上白糖 200 g、レモン果汁 1 個分、半分に切ったレモン 1 個分を入れ、フタをせずに軽く沸騰させた状態で約 45 分煮詰めてレモンシロップを作ります。 別のレモン 1 個を 12 枚のスライスに切り分け、レモンシロップに漬け込んで 30 分ほど置いてから、水気をしっかり切ってできあがりです。

飴がけのように固まらず、柔らかい食感を残した砂糖漬けレモンスライスを作るには、この方法がおすすめです。 ただし日持ちはしないため、保存が必要なデコレーションには向きません。

作り方

薄力粉、 塩、 バター、 卵を合わせてこね、 なめらかなタルト生地を作る。 生地を冷蔵庫で 30 分ほど休ませる。

打ち粉をした調理台にタルト生地をめん棒で伸ばし、丸型ベーキングトレイ（ピザトレイ）またはタルト皿（直径 28 cm）の大きさに合わせて成形する。 丸型ベーキングトレイ（ピザトレイ）またはタルト皿に乗せ、 生地だけを空焼きする。

レモントッピングの材料を混ぜ合わせて、 空焼きしたタルト生地に塗り広げる。 レモン 2 個の皮を剥き、 綿を取り除いて薄切りにする。 レモンをそのまま、 またはシロップ漬けにしてからタルトの上に並べ、 オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ～ 170℃
棚位置	1
運転時間	（生地だけで） 20 分
	（トッピングを入れて） 30 ～ 40 分

その他の設定

プログラム	熱風ベーキング
温度	160℃
棚位置	1
運転時間	40 ～ 50 分

プログラム	上下加熱
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	（生地だけで） 20 分
	（トッピングを入れて） 30 ～ 40 分+予熱時間

この項では、前菜や軽い食事におすすめのレシピを取り上げます。前菜選びのポイントは、あとに続くメインディッシュとの相性、そしてボリュームはあくまでも控えめに。

ここでご紹介する小皿料理をいくつか組み合わせれば、食卓を囲む誰もがお気に入りの一品に出会える美味しさのバラエティーを演出できるはずです。

前菜と主菜は、互いの美味しさを引き立て、補い合うもの。肉を使った前菜のあとに同じ肉料理の主菜を続けたり、ボリュームのあるスープの前菜と軽い食感の主菜といった組み合わせは避けるようにしましょう。

パレルモ風パイ

10 個分

材料

パイ生地（市販のもの）：450 g

フィリング材料

モッツァレラチーズ：250 g

ドライトマトのオイル漬け：50 g

ツナ（缶詰）：185 g

グリーンオリーブ：10 粒

バジル（生）:大さじ 1 （刻む）

塩：適量

胡椒（挽きたて）：適量

卵：1 個

作り方

パイ生地を伸ばし、10 個の四角形に成形する。

水気を切ったモッツァレラチーズ、ドライトマト、ツナとオリーブを、細かいさいの目に切る。バジルと混ぜ、塩、胡椒で味付けしてフィリングを作る。

卵を卵黄と卵白に分け、パイ生地の端に卵白を塗っておく。パイ生地の上にフィリングを塗り広げ、半分に折って端をしっかり閉じる。

パイの表面に刷毛で卵黄を塗り、冷水ですすいだガラストレイに並べ、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	上下加熱
温度	190 ～ 210℃
棚位置	2
運転時間	20 ～ 30 分＋予熱時間

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190℃
棚位置	2
運転時間	20 ～ 30 分

サーモンのテリーヌ

10 人分

材料

玉ねぎ(小):1 個
(さいの目に切る)

バター:大さじ 1

サーモン(切り身):750 g
(さいの目に切る)

食パン(白):90 g
(さいの目に切る)

卵:1 個

塩:適量

胡椒:適量

ナツメグ:適量

ダブルクリーム
(乳脂肪分の多い濃厚な
生クリーム):
350 g

ディル(生):大さじ 1 (刻む)

ヒントとコツ

サーモンは、生またはスモークのどちらを使ってもおいしく調理できます。

作り方

玉ねぎをバターで炒め、さいの目に切ったサーモンの切り身を加え、弱火でさらに炒める。粗熱を取ってから、食パン、卵、調味料、ダブルクリームを加えて混ぜる。そのまま 1 時間ほど置く。

何回かに分けてフードプロセッサーにかけピューレ状にし、ディルを加え、バターを塗ったガラスの耐熱容器(約 20 cm)に入れる。容器を叩いて表面を平らにならしてから、フタをしてオーブンで調理する。

調理が終了したら冷ましてから浮いてきた汁を捨てる。容器からテリーヌを取り出し、10 枚に切り分ける。温かいまま、もしくは冷やしてからトーストしたパンに添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	130 ~ 150℃
棚位置	1
運転時間	60 ~ 70 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	150 ~ 170℃
棚位置	1
運転時間	50 ~ 60 分

ピーマンのマリネ

４人分

材料

ピーマン（黄色）：３個
ピーマン（赤）：３個
ピーマン（オレンジ色）：３個

マリネ液材料

オリーブオイル：大さじ６
白ワイン：大さじ４
ワインビネガー（白）：大さじ４
にんにく：１片（つぶす）
塩：適量
胡椒：適量
ミックスハーブ：小さじ３

ヒントとコツ

ピーマンのかわりに、茹でて薄切りにしたズッキーニとマッシュルームで作るのもおすすめです。ズッキーニは「アルデンテ（少し歯ごたえが残る程度の固さ）」に茹でるのがおいしく仕上げるポイントです。

作り方

マリネ液の材料をすべて混ぜ合わせる。

ピーマンを４等分し、種と綿を取り除く。皮を上にしてガラストレイに並べ、オーブンに入れる。

皮が膨れて、ところどころに焦げ目ができるまでオーブンでグリルする。

オーブンから取り出し、冷水で湿らせた布巾をかぶせ 10 分ほど置いたあと、皮を剥く。

食卓用の皿に移し、マリネ液を回しかけ、数時間置いてなじませる。バゲットと一緒にサーブする。

おすすめの設定

プログラム	グリル
温度	レベル３
棚位置	3
運転時間	予熱５分＋６～８分

アーティチョークハートのオーブン焼き

３人分

材料

アーティチョークハート（外側のガクを取り除いた花托部分）：８～ 10 個

ダブルクリーム（乳脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：200 ml

ハーブ入りクリームチーズ：100 g

チェダーチーズ：100 g（すりおろす）

ハム:75 g（さいの目に切る）

ナツメグ：適量

塩：適量

胡椒：適量

作り方

ダブルクリーム、クリームチーズ、チェダーチーズの半量を合わせて鍋に入れ、なめらかになるまで弱火で温める。塩、胡椒、ナツメグで味付けし、さいの目に切ったハムを加えてチーズソースを作る。

水気を切ったアーティチョークハートを皿に並べ、上からチーズソースを回しかけ、チェダーチーズの残りを散らす。オーブンできつね色になるまでグリルする。

おすすめの設定

プログラム	グリル
温度	レベル３
棚位置	2
運転時間	予熱５分＋８～ 10 分

スープとシチュー

野菜を裏漉しして作るピューレは、野菜スープにとろみを付けるときに活用できる、美味しく低カロリーな調理法です。この項の各レシピの説明に従って材料を下ごしらえしてから、ミキサーやブレンダーを使ってピューレにします。また、裏漉しする前の野菜を少し別に取っておき、最後にピューレと混ぜ合わせる仕上げ方もおすすめです。ピューレを使えば、小麦粉や油分、その他のとろみ付け材料などを加えなくてもクリーミーなスープができあがります。

卵黄と温めた液体少々を使ってスープにとろみを付ける場合、卵の成分が凝固するのを防ぐため、卵黄を加えたあとに再加熱しないようにしてください。

「ブールマニエ」は、スープにとろみを付ける伝統的な方法です。バター 40 ｇと小麦粉 40g を練り合わせたものを、好みの濃さになるまで少量ずつスープに加えてよく混ぜます。

米やコーンスターチを使ってとろみをつける場合には、鍋底に粘りが残らないよう、つねにかき回しながら調理します。

生のハーブは、スープに食欲をそそる香りとビタミンを加える材料としておすすめです。

スープに使う液体を温めておけば調理時間を短縮できます。ただしこの方法は、ブールマニエを使う調理には適しません。

ごく一部の例外を除き、スープとシチューを作る際には、水分を逃がさないようにフタをして加熱します。

複数の材料を使うスープでは、火の通り方を均一にするため、よくかき回しながら調理してください。

自動プログラムを使う場合には、下準備がおいしく仕上げるポイントです。すべての材料を調理容器の中でしっかり混ぜ合わせてから加熱してください。卵やクリームなど例外となる食材の扱いについては、各レシピで説明しています。

自動プログラムでは、調理容器の重さを含まない食材自体の重さを入力するようにしてください。自動プログラムの運転時間と手動で入力する場合の運転時間には多少の差があります。

一部の例外を除き、スープやシチューを入れた調理容器は、ガラストレイに乗せ、オーブンの棚位置 1 に入れて調理します。

車海老のカレースープ

２人分

材料

油：大さじ 1

にんにく：1 片
（細かいさいの目に切る）

車海老：250 g

カレーパウダー：大さじ 2

コリアンダー（粉末）：
小さじ 1/2

レモン果汁：大さじ 4

ココナッツクリーム
（糖分無添加のもの）：50 g
またはココナッツミルク：
100 ml

魚のスープストック：400 ml

塩：適量

胡椒：適量

チリパウダー：適量

赤唐辛子：1 本
（細かいさいの目に切る）
（オプション）

作り方

油、にんにく、車海老を電子レンジ対応容器に入れ、フタをして 850 W の電子レンジで約 8 分加熱する。

カレーパウダー、コリアンダー、レモン果汁、ココナッツクリーム（またはココナッツミルク）、スープストック、チリパウダーを加えて味を整える。フタをして 850 W の電子レンジで約 5 分、450 W でさらに約 10 分加熱する。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	8 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	10 分

チキンリゾット

4 人分

材料

鶏または七面鳥肉（骨なしの切り身）: 600 g
人参 : 100 g
ポロネギ : 100 g
マッシュルーム : 100 g
バター : 20 g
カレーパウダー : 大さじ 1
サフラン（小缶）: 1
塩 : 適量
胡椒 : 適量
リゾット用米 : 150 g
チキンのスープストック : 600 ml
アーモンドスライス : 50 g

作り方

肉は細長くスライスし、 人参、 ポロネギは短冊に、 マッシュルームは薄切りにして、 電子レンジ対応容器に入れる。

バター、スパイス、米、スープストックを加え、フタをして 850 W の電子レンジで約 10 分、450 W でさらに約 15 分加熱する。アーモンドを散らしてからサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	電子レンジ調理 / 煮込み料理 / 1600 g
プログラム運転時間	約 30 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	10 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	15 分

パンプキンスープ

6 人分

材料

玉ねぎ：1 個
（さいの目に切る）

油：大さじ 1

かぼちゃ：500 g
（皮を取ってさいの目に切る）

牛乳：125 ml

野菜またはチキンの
スープストック：375 ml

塩：適量

白胡椒：適量

砂糖：小さじ 1

バター：10 g

クレームフレーシュ
（乳脂肪分の多い濃厚な
サワークリーム）：
大さじ 1

ダブルクリーム
（乳脂肪分の多い濃厚な
生クリーム）：
大さじ 6

かぼちゃの種：大さじ 1
（粗く刻む）

作り方

玉ねぎと油を電子レンジ対応容器に入れる。フタをして 850 W の電子レンジで 4 分加熱する。

さいの目に切ったかぼちゃ、牛乳、スープストック、スパイスを加える。フタをして 850 W の電子レンジで約 6 分加熱して沸騰させ、450 W でさらに 12 分加熱する。

調理したスープをピューレ状にしてからバターとクレームフレーシュを加える。

スープ皿 6 つに注ぎ入れ、それぞれをダブルクリーム大さじ 1 と刻んだかぼちゃの種で飾る。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	電子レンジ調理 / スープ /1100 g
プログラム運転時間	約 22 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	4 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	6 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	12 分

コーンクリームスープ

4 人分

材料

スイートコーン(缶詰):1(約 280 g)

玉ねぎ:1 個(さいの目に切る)

バター:20 g

薄力粉:20 g

野菜のスープストック:500 ml

赤唐辛子:1 本

チリパウダー:適量

塩:適量

胡椒:適量

砂糖:適量

ダブルクリーム(乳脂肪分の多い濃厚な生クリーム):100 ml

ベーコン:100 g(さいの目に切る)

作り方

水気を切ったスイートコーンの 3/4、玉ねぎ、スープストック、赤唐辛子、調味料を電子レンジ対応容器に入れて混ぜる。バターと薄力粉を練り合わせたものを加えてよく混ぜる。フタをして 850 W の電子レンジで約 5 分、450 W でさらに 8 分加熱する。

スープをピューレ状にしてから、ダブルクリームとスイートコーンの残りを加えて混ぜる。

キッチンペーパーを皿に敷き、さいの目に切ったベーコンを並べ、850 W の電子レンジで約 3 分加熱する。

スープを火にかけて温め、ベーコンを散らしてからサーブする。

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	8 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	3 分

ミネストローネ

4 人分

材料

ビーフまたは
野菜のスープストック：1 ℓ

ベーコン：50 g
（さいの目に切る）

玉ねぎ：1 個
（さいの目に切る）

いんげん豆（冷凍）：100 g

グリーンピース（冷凍）：
100 g

セロリ：100 g

人参：100 g（短冊に切る）

じゃがいも：150 g
（さいの目に切る）または
パスタ（細麺）：50 g

イタリアンハーブ
（オレガノ、タイム、
パセリ）：小さじ 2

トマト：1 ～ 2 個

パルメザンチーズ：100 g
（すりおろす）

塩：適量

作り方

ベーコン、玉ねぎ、いんげん、グリーンピース、セロリ、人参、じゃがいも（またはパスタ）、ハーブ、スープストックを電子レンジ対応容器に入れ、フタをして 850 W の電子レンジで約 10 分、450 W でさらに 15 分加熱する。加熱中、ときどき取り出して全体をかき混ぜる。

トマトの皮を剥いてさいの目に切り、スープに加える。

好みの量のパルメザンチーズをスープに散らすか、チーズを別に添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	電子レンジ調理 / スープ /1800 g
プログラム運転時間	約 32 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	10 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	15 分

ボルシチ

4 人分

材料

玉ねぎ：1 個（さいの目に切る）

バター：20 g

牛肉：200 g（細かいさいの目に切る）

ビーフのスープストック：250 ml

じゃがいも：200 g（さいの目に切る）

ホワイトキャベツ（固く苦みのある品種）：250 g（千切りにする）

ビーツ：200 g（すりおろす）

ポロネギ：75 g（千切りにする）

ワインビネガー（赤）：大さじ 1 ～ 2

塩：適量

クレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：150 g

パセリ（生）：大さじ 1（刻む）

作り方

玉ねぎ、バター、牛肉、スープストックを電子レンジ対応容器に入れ、フタをして 850 W の電子レンジで 5 分加熱する。

じゃがいも、キャベツ、ビーツ、ポロネギ、ワインビネガー、塩を加えて混ぜ、850 W の電子レンジで 5 分、450 W でさらに 20 分加熱する。

クレームフレーシュをかけ、パセリを散らしてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	プログラム
メニュー	電子レンジ調理 / 煮込み料理 /1200 g
プログラム運転時間	約 23 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	20 分

トマトスープのバジルクリームのせ

6 人分

材料

人参：200 g（皮を剥き 4 等分する）

玉ねぎ：1 個（さいの目に切る）

バター：10 g

トマト（缶詰）：1（850 g）

塩：適量

胡椒：適量

野菜のスープストック：250 ml

砂糖：小さじ 1/2

バジル（生）:大さじ 4（刻む）

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：100 ml

作り方

人参、玉ねぎ、バターを電子レンジ対応容器に入れる。フタをして 850 W の電子レンジで 8 分加熱する。

トマト（汁ごと）、調味料、スープストック、砂糖を加えて混ぜ、450 W の電子レンジで 6 分加熱してからピューレにする。濃すぎる場合は、水またはスープストック少々を足して調整する。

ダブルクリームとバジルを合わせてピューレにしてから泡立てる（固くなりすぎない程度に）。スープを器に注ぎ、バジルクリーム大さじ 1 を乗せ、バジルの葉を飾る。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	電子レンジ調理 / スープ /1700 g
プログラム運転時間	約 31 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	8 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	6 分

ウィーン風庭師のスープ

4 人分

材料

バター : 30 g

玉ねぎ : 1 個（さいの目に切る）

ポロネギ : 100 g（小口に切る）

じゃがいも : 200 g（薄切りにする）

洋風野菜ミックス（冷凍）: 250 g
またはカリフラワー、人参、ブロッコリ : 各 80 g

ビーフのスープストック : 750 ml

塩 : 適量

胡椒 : 適量

ナツメグ : 適量

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 250 ml

バジル（生）:小さじ 1（刻む）

パセリ（生）:小さじ 1（刻む）

作り方

バター、玉ねぎ、ポロネギ、じゃがいも、洋風野菜ミックス、スープストック、調味料を電子レンジ対応容器に入れる。フタをしてガラストレイに乗せ、850 W の電子レンジで 10 分、450 W でさらに 15 分加熱する。

加熱が終了したら、野菜を一部取り出しておく。残りの野菜をスープと一緒にピューレにしてからダブルクリームとハーブを加えて混ぜる。

取り出しておいた野菜をスープに加え、サーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	電子レンジ調理 / スープ /1600 g
プログラム運転時間	約 29 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	10 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	15 分

ラザニア / グラタンは、香ばしいきつね色に焼き上げるため、フタをせずに調理します。

野菜をはじめとする材料は、大きさが等しくなるように切り揃えます。

オーブンの熱をまんべんなく行き渡らせるため、調理後は 5 分ほど置いてからサーブしてください。

自動プログラムでは、調理容器の重さを含まない食材自体の重さを入力するようにしてください。

自動プログラムの運転時間と手動で入力する場合の運転時間には多少の差があります。

茄子のムサカ

6 人分

材料

茄子 : 1.25 kg
オリーブオイル : 50 ml
玉ねぎ : 1 個（さいの目に切る）
バター : 30 g
ひき肉 : 750 g
白ワイン : 125 ml
トマト（缶詰）: 1（水気を切った状態で 480 g）
パセリ（生）: 大さじ 2（刻む）
塩 : 適量
胡椒 : 適量
パン粉 : 大さじ 3
卵黄 / 卵白 : 各 2 個分
ベシャメルソース : 500 ml

トッピング用

チェダーチーズ : 100 ml（すりおろす）

作り方

茄子を 1 cm の厚さに切り、塩をかけて 20 分ほど置いて水気を抜く。

玉ねぎをバターで軽く炒め、ひき肉を加え、玉ねぎが飴色になるまでさらに炒める。水気を切り、ざっと刻んだトマトを、パセリ、白ワインと一緒に加える。塩と胡椒を振って味を整え、弱火で 15 分ほど煮込んでから、パン粉と卵白を混ぜ入れる。

茄子を冷水で洗い、ペーパーで軽く叩いて水気を取り、オリーブオイルで焼き色がつくまで炒める。

茄子の半量を耐熱皿（20 × 30 cm）の底に並べ、その上にひき肉のミックスを敷き、残りの茄子を上に並べる。卵を軽くかき混ぜ、チーズの 2/3 と一緒にベシャメルソースに加えて混ぜる。茄子の上にソースを塗り広げ、残りのチーズを散らす。フタはせずに、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	45 ～ 55 分+予熱時間

その他の設定

プログラム	ジェントルベーキング
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	50 ～ 60 分+予熱時間

チキンとマッシュルームのパイ

4～6 人分

材料

エシャロット：1 本
にんにく：2 片
ポロネギ（小）：1 本
マッシュルーム：200 g
平茸：150 g
鶏胸肉（骨なしの切り身）：2 枚
鶏ドラム：4 本（皮と骨を取る）
ストリーキーベーコン（脂肪が縞状に入ったベーコン）：8 枚
油：大さじ 1
粒マスタード：小さじ 1 ＋ 1/2
タイム（乾燥）：小さじ 1 ＋ 1/2
白ワイン：150 ml
バター：50 g
薄力粉：60 g
ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：250 ml
チキンのスープストック：500 ml
卵黄：2 個分
パイ生地：250 g
塩：適量
胡椒：適量

作り方

エシャロット、にんにくは皮を剥き、みじん切りにする。ポロネギは短冊に切ってからすすぐ。マッシュルーム、平茸は汚れを取り、約 1 cm 角のさいの目に切る。肉は約 1 cm 角のさいの目に切る。ベーコンは細切りにする。タイムは細かく刻む。

エシャロットをさっと油で炒め、にんにく、ポロネギ、ベーコンを加え、ベーコンがカリカリになるまで火を通し、マッシュルームを加え、さらに炒める。調理に適した器に移し、タイム、マスタードを加えて混ぜ、塩と胡椒で味付けしておく。

白ワインをソースパンに入れ、弱火で煮詰める。バターを入れて溶かしてから薄力粉を加え、なめらかなペースト状になるまで混ぜる。さらにダブルクリームとスープストックを加えて沸騰させ、かき回しながら火を通して濃厚でなめらかなソースを作り、ボウルに移す。

パイ生地を器（大きさと深さのある円形の電子レンジ対応容器）を覆うサイズに切る。

オーブンを予熱する。

炒めたエシャロットとマッシュルームのミックスとソースを混ぜ合わせ、調味料で味を整える。さいの目に切った肉を加えて混ぜ、電子レンジ対応容器に移す。

器の縁に卵黄を塗り、パイ生地をかぶせる。縁からはみ出たパイ生地を切り取り、鋭利なナイフで生地のてっぺんに十字の切り込みを入れ、調理中の蒸気が抜けるようにしておく。パイ生地の表面に卵黄を塗り、オーブンで調理する。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ラザニア&グラタン / チキンパイ
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

[予熱]	
プログラム	熱風加熱プラス
温度	200℃
[調理ステップ 1]	
プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W + 200℃
棚位置	1
運転時間	25 分

サーモンのラザニア

4 人分

材料

スモークサーモン（薄切り）：400 g

ラザニア生地（未加熱）：12 枚

玉ねぎ：2 個（細かいさいの目に切る）

バター：20 g

小麦粉：大さじ 2

牛乳：600 ml

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：300 ml

塩：適量

胡椒：適量

ディル（生）：大さじ 2（刻む）

レモン果汁：大さじ 3

フェンネルの球根：1 個（皮を剥き千切りにする）

チェダーチーズ：100 g（すりおろす）

作り方

玉ねぎをバターで軽く炒め、小麦粉を加えてよく混ぜ、かき回しながら牛乳とダブルクリームを加える。塩、胡椒、レモン果汁で味を整え、10 分ほど煮込んでからディルを加えラザニアソースを作る。

皮を剥き千切りにしたフェンネルに熱湯を回しかけ、水気をしっかり切る。

耐熱皿にラザニアソースを敷き、ラザニア生地 4 枚を乗せ、フェンネルとサーモンを重ねる。この順番でもう一度重ねる。最後に残りのラザニア生地を乗せ、残りのソースを回しかける。チェダーチーズを散らし、フタをせずにオーブンで調理する。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ラザニア&グラタン / ラザニア / 高さ
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W + 160℃
棚位置	1
運転時間	35 ～ 45 分

プログラム	ジェントルベーキング
温度	150 ～ 170℃
棚位置	1
運転時間	45 ～ 55 分

マカロニのキャセロール

6 人分

材料

マカロニ : 300 g

バター : 30 g

玉ねぎ : 3
(細かいさいの目に切る)

赤ピーマン : 2 個
(さいの目に切る)

人参 : 200 g(短冊に切る)

ビーフトマト
(特大で身の固い品種) :
600 g
(粗いさいの目に切る)

野菜のスープストック :
200 ml

クレームフレーシュ
(乳脂肪分の多い濃厚な
サワークリーム) :
300 g

牛乳 : 150 ml

ガーリックソルト : 適量

胡椒 : 適量

ハム : 200 g
(さいの目に切る)

ハーブ入りヤギのチーズ :
200 g(さいの目に切る)

トッピング用

チェダーチーズ : 150 g
(すりおろす)

作り方

沸騰した湯に塩を加え、マカロニをアルデンテに茹で、水気をしっかり切る。

鍋でバターを熱し、玉ねぎを弱火で炒め、赤ピーマン、人参を加えてさらに軽く炒め、スープストックを注ぎ入れる。

クレームフレーシュ、牛乳、胡椒、ガーリックソルトを混ぜ合わせ、スープストックに加えて軽く沸騰させソースを作る。

マカロニ、トマト、ハム、ヤギのチーズを耐熱皿(長さ約 30 cm)に入れ、野菜のソースを注いで混ぜ合わせる。チーズを散らしてオーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ラザニア&グラタン / パスタグラタン / 高さ
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W + 180℃
棚位置	1
運転時間	35 ~ 45 分

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

プログラム	ジェントルベーキング
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	45 ~ 55 分

ズッキーニのムサカ

4～6 人分

材料

オリーブオイル：大さじ 2＋1/2
ズッキーニ（大）：5 個
玉ねぎ（大）：1 個
ピーマン：2 個
にんにく：1 片
ホールトマト（缶）：400 g
トマトピューレ：大さじ 2
ミント（生）：35 g（刻む）
塩：適量
胡椒：適量
スイスチーズ（グリュイエールなど）：150 g（薄切りにする）
薄力粉：大さじ山盛り 3
ナチュラルヨーグルト：500 g
卵：2 個
チーズ：180 g（すりおろす）

ヒントとコツ

ズッキーニのかわりに茄子、かぼちゃ、さつま芋を使うのもおすすめです。

作り方

玉ねぎとにんにくの皮を剥く。玉ねぎは半分に切ってから薄切りに、にんにくはみじん切りにする。ズッキーニを縦に薄切りにする。ピーマンの種を取り、細切りにする。

フライパンで油を熱し、ズッキーニを何回かに分けて焼き色がつくまで炒める。

同じフライパンで、玉ねぎ、にんにく、ピーマンを 4 分ほど炒める。トマト、トマトピューレ、ミントを加え、塩と胡椒で味付けしてトマトソースを作る。

グラタン皿にバターを塗り、ズッキーニの半量、トマトソースの半量、薄切りにしたスイスチーズ、残りのトマトソース、残りのズッキーニの順で重ねていく。

薄力粉、ヨーグルト、卵、すりおろしたチーズを混ぜ合わせ、ズッキーニの上から回しかけ、オーブンで調理する。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ラザニア&グラタン / 野菜のムサカ
プログラム運転時間	約 30 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風グリル
レンジ出力 / 温度	300 W＋180℃
棚位置	1
運転時間	30 分

ベジタリアン料理

肉を食べないからといって、食の豊かさ、素晴らしさを諦める必要はありません。キッチンに肉がなくても美味しい料理は作れます。穀類や野菜も肉と同じく、食卓の主役を担える食材なのです。小麦やライ麦、オーツ麦、大麦、スペルト麦などの穀物には、健康的な食生活には欠かせない食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

この項では、軽食からボリュームのある主菜まで、バラエティー豊かなベジタリアンメニューをご紹介します。

栄養価の高い食事の条件は、タンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミンやミネラルが充分にバランスよく含まれていること。中でもヒトの身体を動かす燃料となるタンパク質は、肉以外に、牛乳やチーズ、クワルク、穀類からも手軽に摂ることができるのです。

ベジタリアン食は、決して新しいコンセプトではありません。古代ギリシャ時代には、哲学者たちがすでに肉を摂らない食生活の利点を説いていました。そしてイギリスのロンドンに「ベジタリアン協会」が発足したのは 1811 年。この協会の名称から、「ベジタリアン」という言葉が、肉や魚を摂らない食生活を実践する人たちに対して使われるようになりました。

ブロッコリとマッシュルームのグラタン

３人分

材料

ブロッコリ（生または冷凍）：300 g

マッシュルーム（生または冷凍）：300 g

じゃがいも（皮を剥いた重さで）：400 g（皮を剥き細かいさいの目に切る）

クレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：125 g

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：100 ml

コーンスターチ：大さじ 1

塩：小さじ 1

黒胡椒：小さじ 1/2

チェダーチーズ：150 g（すりおろす）

作り方

ブロッコリ：生の場合は、洗ってから小房に切り分ける。冷凍の場合は、解凍せずに小房に分ける。マッシュルーム：生の場合は、汚れを取ってから薄切りにする。冷凍の場合は、解凍せずに薄切りにする。下ごしらえをしたブロッコリとマッシュルーム、じゃがいもをグラタン皿に入れる。

クレームフレーシュ、ダブルクリーム、コーンスターチ、塩、胡椒、さらにチーズの 1/3 を混ぜ合わせる。

野菜を入れたグラタン皿に加えて混ぜ合わせる。残りのチーズを散らして、フタをせずにオーブンで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	55 ～ 65 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W ＋ 180℃
棚位置	1
運転時間	40 ～ 50 分

ベジタリアン料理

マッシュルームのラザニア

6 人分

材料

ラザニア生地（未加熱）：15 枚

ゴルゴンゾーラチーズ：400 g（さいの目に切る）

マッシュルーム：1.5 kg（薄切りにする）

パセリ（生）：大さじ 3（刻む）

パルメザンチーズ：150g
またはチェダーチーズ：250 g
（いずれもすりおろす）

ベシャメルソース材料

バター：90 g

薄力粉：90 g

牛乳：1.4 ℓ

塩：適量

胡椒：適量

ナツメグ：適量

ヒントとコツ

白いマッシュルームは、もっとも一般的で手に入りやすい茸のひとつで、カロリーが非常に低く、タンパク質、ビタミン B1、ミネラルに富んだ食材です。 マッシュルームは涼しい場所で保管して、なるべく早く使い切るようにしましょう。 種類の違うチーズや茸を使ったラザニアを作ってみるのもおすすめです。

作り方

バターを熱して溶かし、薄力粉を混ぜ入れる。 牛乳を加えてかき混ぜ、さらに 5 分ほど軽く沸騰させた状態で火を通し、塩、胡椒、ナツメグで味付けする。ゴルゴンゾーラチーズを加え、なめらかになるまでかき混ぜる。 最後にマッシュルームとパセリを加えてソースを作る。

耐熱皿にソースの約 1/4 をスプーンで敷き、ラザニア生地 5 枚を乗せ、チーズの 1/3 を散らす。この順番でもう一度重ねる。 最後に残りのソースを塗り広げ、チーズの残りを散らす。 フタをせずにオーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ラザニア&グラタン / ラザニア / 高さ
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W + 180℃
棚位置	1
運転時間	30 ~ 40 分

プログラム	ジェントルベーキング
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	45 ~ 55 分

チーズダンプリング

4 人分

材料

食パン（白）：300 g
牛乳：200 ml（温める）
玉ねぎ：1 個（さいの目に切る）
バター：10 g
チェダーチーズ（熟成したもの）：300 g
パセリ（生）：大さじ 3（刻む）
薄力粉：25 g
卵：3 個
塩：適量
胡椒：適量

作り方

食パンをさいの目に切ってボウルに入れ、牛乳を注ぎ 30 分ほど置く。

玉ねぎをバターで飴色になるまで炒め、チーズ、パセリ、薄力粉、卵、塩、胡椒と一緒に食パンに加え、よく混ぜ合わせる。

生地を 8 ～ 10 個の団子（ダンプリング）状に成形し、電子レンジ対応容器に並べる。フタをして 600 W の電子レンジで 6 分、450 W でさらに 5 分加熱する。

調理が済んだダンプリングに、好みで溶かしバターをかける。トマトサラダまたはトマトソースを添えてサーブするのがおすすめ。

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力 / 温度	600 W
棚位置	1
運転時間	6 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力 / 温度	450 W
棚位置	1
運転時間	5 分

ほうれん草とヤギのチーズのラザニア

３～４人分

材料

ほうれん草（冷凍）：450 g

ラザニア生地（未加熱）：９枚

ヤギのチーズ：150 g

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：375 ml

サワークリーム：200 g

卵：３個

チェダーチーズ：200 g（すりおろす）

塩：小さじ 1

胡椒：小さじ 1/2

パプリカ：小さじ 1/2

ガーリックパウダー：適量（オプション）

トマト：３個（薄切りにする）

チェダーチーズ：25 g（すりおろす）

作り方

ほうれん草は解凍して水気を切る。ヤギのチーズをさいの目に切る。 ダブルクリーム、サワークリーム、卵を混ぜ合わせ、塩、胡椒、パプリカ（好みでガーリックパウダーも加える）で味付けする。

耐熱皿に卵のミックスの 1/4 をスプーンで敷き、ラザニア生地３枚、ほうれん草の 1/2、ヤギのチーズの 1/3、チェダーチーズの 1/3 の順で重ねる。同じ順番でもう一度重ねる。さらにその上に卵のミックスの 1/4、残りのラザニア、残りの卵のミックスの順で重ね、最後に残りのチーズを散らす。フタをせずにオーブンで調理する。

調理開始から 30 分ほど経過したら取り出し、薄切りにしたトマトを乗せ、チェダーチーズ 25 g を散らし、オーブンに戻してきつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ラザニア&グラタン / ラザニア / 高さ
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	150 W ＋ 180℃
棚位置	1
運転時間	35 ～ 45 分

プログラム	ジェントルベーキング
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	65 ～ 75 分

野菜のラザニア

6 人分

材料

ピーマン（赤）：2 ～ 3 個
ピーマン（黄色）：2 ～ 3 個
ズッキーニ：1 本
リコッタチーズ（またはクワルクチーズまたはクリームチーズ）：250 g
クレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：100 g
バター：35 g
薄力粉：35 g
牛乳：500 ml
バジル（生）大さじ：3（刻む）
油：50 ml
松の実：25 g
塩：適量
胡椒：適量
ラザニア生地：12 枚

ヒントとコツ

松の実は価格が割高なため、小分けで販売されるのが一般的です。松笠（松ぼっくり）を 7 ～ 9 ヶ月のあいだ保存して、松の実が充分に熟してから収穫するという手間のかかる作業が必要なためです。

作り方

ピーマンを 4 等分して種と綿を取る。皮を上にしてガラストレイに並べ、予熱したオーブンで、皮が膨れて焼き色がつくまで 6 ～ 8 分グリルする（グリルレベル 3/ 棚位置 3）。グリルが終了したらオーブンから取り出し、湿らせた布巾をかぶせて 10 分ほど置いて蒸らしてから皮を剥く。

ズッキーニを輪切りにする。

バジル、油、松の実、塩を合わせて軽くブレンダーまたはフードプロセッサーにかけ、リコッタチーズとクレームフレーシュを加えて混ぜる。

バターを火にかけて熱し、薄力粉と牛乳を少しずつかき混ぜながら加え、ソースを作る。いったん沸騰させてから、塩、胡椒、ナツメグで味付けする。

耐熱皿にソースをスプーンで敷き、ラザニア生地を乗せ、リコッタチーズのミックスを少量塗り、野菜の半量、ソースの半量の順で重ねる。この順番でもう一度重ねる。最後に残りのラザニア生地を乗せ、残りのリコッタチーズミックスを塗り広げる。フタをせずにオーブンで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ラザニア&グラタン / ラザニア / 高さ
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W ＋ 180℃
棚位置	1
運転時間	35 ～ 45 分

魚料理

下ごしらえと調理のポイント

魚には、タンパク質、ビタミン A、C、D、さらに鉄分やヨウ素、カルシウム、リンなどのミネラル類が豊富に含まれています。消化吸収も早く、低カロリーの軽い食事を好む方におすすめの食材です。

まるごと調理する場合、目玉が白くなり、背びれが簡単に引き抜けるようになれば、全体に火が通っているしるしです。炒め、蒸し焼き、グリルでは、身が骨から簡単に剥がれるようになれば調理完了です。

ソースで切り身を煮付ける場合、調理中に魚の身からも汁が出るため、ソースの量を通常より少なめにしておきます。

魚を調理する際には、中心部の温度が 70℃に達するまで調理を続けるようにします。

1 人分の分量

魚 1 尾の場合 : 250 ～ 300 g

切り身の場合 : 200 ～ 250 g

さばく

1 尾をまるごと調理する場合 : はらわたを取り除き、必要ならウロコもこそぎ落とします。流水で洗い、キッチンペーパーで軽く叩いて水気を取ります。

切り身を調理する場合 : 流水で洗い、キッチンペーパーで軽く叩いて水気を取ります。

締める

下ごしらえを終えた魚には、調理を始める 10 分ほど前にレモン果汁または酢をかけておきます。結合組織のほとんどない魚の身は調理中に崩れやすい食材ですが、生の内にレモン果汁や酢をかければ身を固く締めることができます。この下ごしらえで魚の味が変わってしまうことはありません。

味付けする

調理を始める直前に、塩、ハーブ、スパイス類などで味付けします。いったん塩を振った魚は短時間でもそのまま置かないように注意してください。魚の身に含まれた水分や良質のミネラルが塩のはたらきで流れ出し、さらに調理の仕上がりもパサパサと乾燥した口あたりになってしまいます。

身を「青くする」

マス、テンチ、ウナギ、コイなどの魚には、身を青色に変えてから食べるという調理法があります。こうした魚の皮には、酢などの酸に触れると青くなる色素が含まれているからです。下ごしらえの際には、薄皮を傷つけないように注意します。皮が傷ついて剥がれた部分は青色に変化しなくなってしまいます。身を青くするには、酢を混ぜた熱湯を魚に注いで 10 分ほど置きます。塩は身の内側だけに振り、レシピに従って調理します。

魚のカレー

4 人分

材料

カットパイナップル（缶詰）：400 g

赤ピーマン：1 個

バナナ：1 本（薄切りにする）

白身魚（旬の身の締まったもの）：600 g

レモン果汁：大さじ 3

バター：40 g

白ワイン：125 ml

パイナップルジュース：125 ml

塩：適量

砂糖：適量

チリパウダー：適量

カレーパウダー：大さじ 2

コーンスターチ：大さじ 2

作り方

ピーマンを 4 等分して種と綿を取り、細切りにする。

白身魚をブツ切りにして、調理に適した器に入れ、レモン果汁をかける。パイナップル、赤ピーマン、バナナ、バター、白ワイン、パイナップルジュース、チリパウダー、コーンスターチを加え、全体をよく混ぜ合わせる。

フタをして 850 W の電子レンジで 5 分、450 W でさらに 12 分加熱する。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	電子レンジ調理 / 魚 /1600 g
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	12 分

白身魚と野菜のグリル

4 人分

材料

人参 : 300 g(すりおろす)

コールラビ : 300 g
(すりおろす)

油 : 大さじ 1

ハーブ(生 / パセリ、
チャービル、ディル、
マジョラムなどを
ミックスする) :
1 束

白身魚(タラなど / 切り身) :
600 g

レモン果汁 : 大さじ 2

塩 : 適量

チャイブ入り
クリームチーズ :
200 g

牛乳 : 125 ml

ダブルクリーム
(脂肪分の多い濃厚な
生クリーム) :
125 ml

作り方

すりおろした人参とコールラビを、油、ハーブと一緒に電子レンジ対応容器に入れる。フタをして 850 W の電子レンジで 6 分加熱する。調理するあいだ、白身魚にレモン果汁を振っておく。

レンジで加熱した野菜の半量を調理に適した器に入れ、白身魚を乗せて塩を振り、残りの野菜を上に乗せる。

クリームチーズ、牛乳、ダブルクリームを混ぜ合わせ、回しかける。フタをせずにオーブンで調理する。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	2
運転時間	7 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ+グリル
レンジ出力 / 温度	450 W +グリルレベル 3
棚位置	2
運転時間	11 分

サーモンと春野菜のグリル

4 人分

材料

サーモン(切り身):4 枚(各 約 125 g)

塩:適量

ミックスペッパー(粗挽き):適量

カレーパウダー:適量

レモン:1 個

ワケギ:1 束

人参:1 束

マッシュルーム:250 g

クレームフレーシュ(乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム):150 g

ハーブ入りバター:80 g

ヒントとコツ

軽く炒めたじゃがいもと、ディルを混ぜたマスタードソースを添えてサーブするのがおすすめです。

作り方

サーモンは塩、胡椒、カレーパウダーで味付けする。レモンは皮を剥き綿を取り、薄切りにする。

ワケギは洗って斜めの小口に切る。人参は皮を剥いて短冊に、マッシュルームは汚れを取って薄切りにする。

下ごしらえした野菜をハーブ入りバター少々で弱火で炒め、クレームフレーシュを混ぜ入れ、塩、胡椒で味付けする。

野菜を耐熱皿(約 20 × 30 cm)に移し、サーモンを乗せる。残りのバターを散らし、レモンの薄切りを乗せ、フタをせずにオーブンで調理する。

おすすめの設定

プログラム	上下加熱
温度	180 ~ 200℃
棚位置	2
運転時間	20 ~ 30 分+予熱時間

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	160 ~ 180℃
棚位置	2
運転時間	20 ~ 30 分

魚のキャセロール

４人分

材料

白身魚(タラなど / 切り身):
750 g
トマト : ３個(薄切りにする)

ハム:50 g(さいの目に切る)

りんご : １ ～ ２個
(さいの目に切る)

ガーキン(ミニキュウリ)の
ピクルス : １本
(さいの目に切る)

ケーパー : 小さじ 1

バター : 20 g

チェダーチーズ : 100 g
(すりおろす)

パセリ(生):大さじ 1 (刻む)

作り方

薄切りにしたトマトを耐熱皿（直径 30 cm）に敷き詰め、白身魚を上に乗せる。

ハム、リンゴ、ピクルス、ケーパーを混ぜ合わせ、魚の上に広げ、パセリとチーズを混ぜ合わせたものを散らす。

バターを散らし、フタをせずにオーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	魚 / 魚の切り身
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W + 180 ℃
棚位置	1
運転時間	30 ～ 35 分

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	40 ～ 45 分

パエリア

8 人分

材料

オリーブオイル : 大さじ 6

鶏胸肉 : 300 g

にんにく : 2 片
(細かいさいの目に切る)

玉ねぎ : 2 個
(細かいさいの目に切る)

長粒米 : 300 g

豆 : 200 g

赤ピーマン : 1 個

トマト(完熟したもの) : 2 個またはトマトピューレ : 大さじ 4

スープストック : 1ℓ

塩 : 適量

胡椒 : 適量

パプリカ : 小さじ 1

サフラン(粉末) : 小さじ 1/2

いかリング : 300 g

ムール貝(殻付き) : 200 g

車海老 : 300 g

作り方

自動プログラムを使う場合 :

スープストック以外のすべての材料をガラストレイに入れ、自動プログラムを開始する。

30 分後、60 分後にスープストック 500 ml ずつを注ぎ入れる(オーブンのディスプレイ表示を参照)。

その他の機能を使う場合 :

オリーブオイルをガラストレイに注ぐ。オーブンに入れ、160℃の熱風加熱プラスまたは 180℃の上下加熱で約 10 分加熱する。さいの目に切った鶏胸肉、玉ねぎ、にんにくを加え、さらに約 20 分加熱する(途中で全体をかき混ぜる)。

米、豆、短冊に切った赤ピーマン、薄切りにしたトマト(またはトマトピューレ)、スープストックの半量を加えて混ぜ、塩、胡椒、サフランで味付けする。フタをせずにオーブンに入れ、30 分加熱する(途中、ときどき取り出してかき混ぜる)。

残りのスープストック、いかリング、貝、海老を加える。全体をよく混ぜ、フタをせずにさらに 20 分加熱する。玄米を使用する場合は、オーブンの運転時間を 20 ~ 30 分長くする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ラザニア&グラタン / パエリア / フレッシュ
プログラム運転時間	約 90 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ~ 170 ℃
棚位置	1
運転時間	70 ~ 80 分

プログラム	上下加熱
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	70 ~ 80 分

車海老のケバブ

4 人分

材料

車海老：12 ～ 16 尾（殻を剥く）

レモン果汁：大さじ 2

マッシュルーム：12 ～ 16 個

ハム（加熱処理したもの）：12 枚

バターまたはハーブ入りバター：75 g（溶かす）

竹串（長いもの）：4 本

作り方

車海老はレモン果汁を振りかける。マッシュルームは汚れを拭き取る。ハムは巻いておく。

海老、マッシュルーム、ハムを竹串に刺し、溶かしバターを塗る。ラックを乗せたガラストレイに並べてグリルする。

おすすめの設定

プログラム	グリル
温度	レベル 3
棚位置	2 または 3
運転時間	予熱 5 分+片面 5 分ずつ

カレイとほうれん草のグリル

2 人分

材料

カレイ（切り身）：300 g
レモン果汁：大さじ 2
玉ねぎ：1 個（さいの目に切る）
バター：20 g
ほうれん草（冷凍）：300 g
バター：20 g
薄力粉：20 g
野菜のスープストック：250 ml
白ワイン：大さじ 2 ～ 3
卵黄：1 個分
ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：100 ml
チェダーチーズ：150 g（すりおろす）
塩：適量
胡椒：適量
ナツメグ（粉末）：適量

作り方

カレイにレモン果汁を振りかけ 10 分ほど置き、キッチンペーパーで軽く叩いて水気を取ってから、塩と胡椒で味付けする。

ほうれん草を 600 W の電子レンジで約 6 分加熱して解凍する。 水気をしっかり絞り切る。 玉ねぎをバターで飴色になるまで炒め、ほうれん草を加えてさらに 5 分ほど炒める。

別の鍋でバターを溶かし、薄力粉を混ぜ入れる。 白ワインとスープストックを加え、よくかき混ぜる。 火からおろし、チーズ、卵黄、ダブルクリームを混ぜ入れる。 塩、胡椒、ナツメグで味を整えてソースを作る。

ほうれん草を浅めの器の底に敷き詰め、上にカレイを並べてソースを回しかけ、フタをせずにオーブンで焼く。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	600 W
棚位置	1
運転時間	10 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	600 W
棚位置	1
運転時間	6 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	電子レンジ+グリル
レンジ出力 / 温度	450 W +グリルレベル 3
棚位置	2
運転時間	10 ～ 12 分

白身魚のホースラディッシュ衣のせ

4 人分

材料

人参 : 400 g

バター : 20 g

塩 : 適量

胡椒 : 適量

白身魚(タラなど / 切り身):
4 枚(各 150 g)

卵 : 1 個

ホワイトソース
(市販のもの) :
1 パック

ホースラディッシュ
(西洋わさび) : 小さじ 4

作り方

千切りにした人参とバターを弱火で数分炒め、調理に適した器の底に敷く。

魚の切り身を塩と胡椒で味付けして人参の上に並べる。

ホワイトソースを各製品品の説明に従って作る。卵黄とホースラディッシュを加えて混ぜ、さらに角が立つまで泡立てた卵白をそっと混ぜ入れる。

魚にソースを回しかけ、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ~ 190 ℃
棚位置	1
運転時間	20 ~ 30 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	180 ~ 200℃
棚位置	1
運転時間	25 ~ 30 分+予熱時間

パイクパーチの包み焼きハーブクリームソースがけ

6 人分

材料

パイクパーチ：1 尾（約 1.5 kg）

レモン果汁：1 個分

玉ねぎ：5 個（薄切りにする）

バター：50 g

塩：適量

黒胡椒（挽きたて）：適量

バター：60 g（常温で柔らかくする）

人参：1 本（さいの目に切る）

アンチョビペースト：30 g

レモン果汁：大さじ 1

パン粉：大さじ 2

サワークリーム：250 g

卵黄：2 個分

パセリ（生）：大さじ 5（刻む）

ディル（生）：大さじ 2（刻む）

アルミホイル（オーブン調理に使える破れにくい製品）：適量

作り方

パイクパーチをさばき、皮を剥いでから塩少々を身の内と外に振る。玉ねぎをバターで飴色になるまで炒め、塩と胡椒で味付けする。

大きめに切ったアルミホイルを広げ、炒めた玉ねぎ、溶かしバター、人参、パセリ大さじ 2 を敷き、上に魚を乗せる。

バターとアンチョビペーストを混ぜ合わせ、魚の上に塗り広げる。レモン果汁を振りかけ、パン粉を散らす。アルミホイルで魚をふんわりと余裕を持たせて包み、端を閉じる。

ガラストレイに乗せてオーブンで調理する。

サワークリーム、卵黄、塩、残りのパセリ、ディルを混ぜ合わせてソースを作っておく。調理開始から 30 分経過したら、ホイル包みをオーブンから取り出して開き、ソースを回しかけ、ホイルを開いたまま調理を続ける。

茹でたじゃがいもとヨーグルトレモンドレッシングをかけたグリーンサラダと一緒にサーブする。

おすすめの設定

プログラム	オートロースト
温度	160 ~ 180 ℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

プログラム	熱風加熱プラス
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	70 ~ 75℃

肉料理

［牛・豚などの肉］

自動プログラムの使い方

1 kg 未満の肉は調理中に乾燥しやすいため、自動プログラムを使った調理には適しません。

オーブンディッシュ、ユニバーサルトレイ、その他のオーブンロースト用容器を使用する場合、食材に覆い / フタをしても、しなくても調理できます。各プログラムの指示に従ってください。

一部の自動プログラムでは、途中で水分を足したり、覆いや蓋をはずしてから調理を続行する場合があります。各プログラムのディスプレイ表示に従ってください。

余計な脂肪、皮、筋などを取り除く、味付けする、バターを乗せる、さらにジビエを薄切りのストリーキーベーコン（脂肪が縞状になったベーコン）で包むなどのステップは、オーブンに入れる前に済ませておきます。ジビエは、バターミルクなどに一晩漬けておくと柔らかくなります。

フードプローブ（食品用温度計）の使い方

一部の型式にはフードプローブが付属しています。

フードプローブ先端の金属部分は肉のいちばん厚い部分に下までしっかり刺し込んで使用してください。

複数の肉を一緒に調理する場合は、なるべく大きさの揃ったものを使うようにします。フードプローブは、その中でいちばん大きい肉に刺します。

フードプローブを使ったレシピに記載した運転時間は目安です。調理の状況により変わることがあります。

［鶏・鴨などの肉］

自動プログラムの使い方

800 g 未満の鶏肉は調理中に乾燥しやすいため、自動プログラムを使った調理には適しません。

バターを塗る、味付けするなどのステップは、オーブンに入れる前に済ませておきます。

料理の内容に関わらず、つねに鶏の胸肉の部分が一番高い位置に来るように置いてローストします。

一部のプログラムでは、途中で水分を足したり、覆いや蓋をはずしてから調理を続行する場合があります。各プログラムのディスプレイ表示に従ってください。

フードプローブ（食品用温度計）の使い方

一部の型式にはフードプローブが付属しています。

フードプローブ先端の金属部分は胸肉のいちばん厚い部分に下までしっかり刺し込んで使用してください。

複数の肉を一緒に調理する場合は、なるべく大きさの揃ったものを使うようにします。フードプローブは、その中でいちばん大きい肉に刺します。

フードプローブを使ったレシピに記載した運転時間は目安です。調理の状況により変わることがあります。

仔牛肉ローストのクリームソースがけ

6 人分

材料

仔牛肉 : 1 kg

塩 : 小さじ（すりきり） 1

白胡椒 : 小さじ 1/2

パプリカ : 小さじ（すりきり） 2

バター : 小さじ 1

玉ねぎ : 2 個

人参 : 2 本

トマト : 2 個

仔牛骨 : 2 本

ビーフのスープストックまたは肉汁 : 750 ml

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 250 ml

コーンスターチ : 適量

ヒントとコツ

このレシピを応用して自動プログラムの「肉 / 仔牛 / 仔牛の詰め物焼き」を使えば、仔牛肉のルーラーデ（ミートロール）が作れます。

作り方

肉に塩、胡椒、パプリカを振って味付けして全体にバターを塗り、ロースト用の器に乗せる。皮を剥いて刻んだ人参、玉ねぎ、トマトと牛骨を一緒に入れて調理する。

調理開始から 30 分ごとにスープの 1/4 を加え、最後にダブルクリームを混ぜ入れる。

調理が済んだ肉を食卓用の皿に移す。肉汁を水で溶かし、水溶きコーンスターチ少々を加えてとろみを付けグレービーソースを作る。

肉を切り分け、ソースを添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	肉 / 仔牛 / 蒸し煮した仔牛肉
プログラム運転時間	約 90 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	160 ~ 180 ℃
棚位置	1
運転時間	90 ~ 120 分

プログラム	上下加熱
温度	160 ~ 180℃
棚位置	1
運転時間	90 ~ 120 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	75 ~ 80℃

仔牛すね肉のロースト

5 人分

材料

仔牛すね肉 : 約 1.5 kg
塩 : 適量
黒胡椒(挽きたて) : 適量
バター : 40 g(溶かす)
人参 : 2 本
セロリ : 100 g
玉ねぎ : 1 個
クローブ : 3 個
湯 : 250 ml
パセリ : 一握り
サワークリーム : 大さじ 2
コーンスターチ : 適量

作り方

肉は洗ってキッチンペーパーで軽く叩いて水気を取り、塩、胡椒で味付けして、溶かしバターを全体に塗る。ロースト用の器またはガラストレイに乗せ、約 60 分ローストする。

人参、セロリを洗って刻む。玉ねぎにクローブを刺し、刻んだ人参、セロリ、水、パセリと一緒にローストした肉に加え、調理する。

肉と野菜を食卓用の皿に移す。肉汁を水で溶かし、サワークリームを加え、水溶きコーンスターチ少々でとろみを付けグレービーソースを作る。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	肉 / 仔牛 / 仔牛すね肉
プログラム運転時間	約 70 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	160 ~ 180 ℃
棚位置	1
運転時間	100 ~ 130 分

プログラム	上下加熱
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	100 ~ 130 分

フードプローブ(食品用温度計)を使う場合の中心温度	80 ~ 85℃

ラムもも肉のロースト

6 人分

材料

ラムもも肉 : 約 1.5 kg
塩 : 適量
胡椒 : 適量
プロバンスハーブミックス : 小さじ 3
にんにく : 2 片(つぶす)
バター : 30 g(溶かす)
赤ワイン : 100 ml
サワークリーム : 50 g
肉のスープストック : 150 ml
コーンスターチ : 適量

作り方

肉の筋を取り、塩、胡椒、プロバンスハーブミックス、つぶしたにんにくを擦り込む。溶かしバターを全体に塗り、ロースト用の器に乗せる。フタをしてオーブンで約 30 分ローストする

赤ワイン、スープストック、サワークリームを加え、フタをはずして調理を続ける。

肉を食卓用の皿に移す。肉汁を水で溶かし、水溶きコーンスターチ少々を加えてとろみを付けグレービーソースを作る。肉を切り分け、ソースを添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	肉 / 子羊 / 子羊もも肉
プログラム運転時間	約 80 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	170 ~ 190 ℃
棚位置	1
運転時間	90 ~ 120 分

プログラム	上下加熱
温度	180 ~ 200℃
棚位置	1
運転時間	90 ~ 120 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	80 ~ 85℃ (ロゼに焼く場合 : 70 ~ 75℃)

ラム鞍下肉のハーブマスタード衣のせ

6 人分

材料

ラム骨付き鞍下肉：1.2 kg

塩：適量

胡椒：適量

バター：20 g
（常温で柔らかくする）

赤ワイン：125 ml

クレームフレーシュ
（乳脂肪分の多い濃厚な
サワークリーム）：
125 g

ハーブ衣材料

食パン（白）：3 切れ

パセリ（生）：大さじ 2（刻む）

タイム（生）：小さじ 1（刻む）

卵：1 個

粒マスタード：大さじ 2

作り方

食パンの耳を切り取ってパン粉状にしてから、ハーブ、マスタード、卵と混ぜ合わせ、ハーブマスタードソースを作る。

自動プログラムを使う場合：
肉全体にハーブソースを塗り広げる。クレームフレーシュ、赤ワインの半量を器に加え、フタをせずにオーブンで調理する。

その他の機能を使う場合：
ラム肉全体に塩、胡椒を擦り込む、肉側を上にしてロースト用の器に乗せ、全体にバターを塗る。フタをせずに、予熱したオーブンで約 15 分ローストする。肉全体にハーブソースを塗り広げ、クレームフレーシュ、赤ワインの半量を器に加え、フタをせずにさらに 40 分調理する。

肉汁を残りのワインと水少々で溶き、水溶きコーンスターチ少々でとろみを付けグレービーソースを作る。

鋭利なナイフでハーブマスタードソースごと縦に切り分け、肉を骨からそっと切り取りサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	肉 / 子羊肉 / 子羊背肉
プログラム運転時間	約 45 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190 ℃
棚位置	1
運転時間	50 ～ 60 分+予熱時間

プログラム	上下加熱
温度	180 ～ 200℃
棚位置	1
運転時間	50 ～ 70 分+予熱時間

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	70 ～ 80℃

ミートローフ

6 人分

材料

牛ひき肉 : 300 g
豚ソーセージ用肉（上質のもの）: 300 g
ロールパン : 1 個
卵 : 2 個
パプリカ（甘口）: 大さじ 2
パプリカ（辛口）: 小さじ 1/2
塩 : 適量
胡椒 : 適量
油 : 大さじ 3
玉ねぎ : 2 個（細かいさいの目に切る）
ベーコン : 50 g（さいの目に切る）
赤ピーマン : 1 個（細かいさいの目に切る）
マッシュルームスライス（缶詰）: 1（水気を切った状態で 250 g）
ゴーダまたはチェダーチーズ : 125 g（さいの目に切る）
スープストック : 250 ml

作り方

フライパンで油を熱してベーコンを炒め、玉ねぎを加えて弱火でさらに炒め、赤ピーマン、水気を切ったマッシュルームを加える。粗熱を取ってからチーズを混ぜ合わせる。

ロールパンを水に 10 分ほど浸して柔らかくする。水気をしっかり絞り切り、ひき肉、豚肉、卵、パプリカ、塩、胡椒と練り合わせる。

炒めた野菜のミックスを肉のミックスとよく混ぜ合わせ、卵型のミートローフに成形する。ガラストレイに乗せ、フタをせずにオーブンで調理する。

20 分経過したところで、ミートローフの上からスープストックを回しかける。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	肉 / ミートローフ
プログラム運転時間	約 45 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	150 W + 160℃
棚位置	1
運転時間	55 ～ 65 分

プログラム	熱風加熱プラス
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	55 ～ 65 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	75 ～ 85℃

牛ヒレ肉の蒸し焼き

6 人分

材料

牛ヒレ肉 : 1 kg

塩 : 適量

胡椒 : 適量

パプリカ : 適量

玉ねぎ : 1 個
（さいの目に切る）

ローリエ : 1 枚

バター : 50 g
（常温で柔らかくする）

肉のスープストック : 250 ml

水 : 250 ml

クレームフレーシュ
（乳脂肪分の多い濃厚な
サワークリーム）:
125 g

コーンスターチ : 適量

作り方

肉を塩、胡椒、パプリカで味付けし、全体にバターを塗ってロースト用の器に乗せる。玉ねぎ、ローリエを加え、フタをしてオーブンで調理する。

調理開始から 30 分経過したら、スープストックとクレームフレーシュ（一部）を加える。さらに 80 分経過したらフタを取り、調理を続ける。

肉汁を残りのスープストックとクレームフレーシュ、水で溶かし、水溶きコーンスターチ少々でとろみを付けグレービーソースを作る。肉を切り分け、グレービーソースを添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	肉 / 牛 / 牛肉の蒸し煮
プログラム運転時間	約 120 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	100 ～ 120 分

プログラム	上下加熱
温度	180 ～ 200℃
棚位置	1
運転時間	100 ～ 120 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	85 ～ 90℃

牛サーロイン / ヒレ肉のブロックロースト

6 人分

材料

牛肉ブロック
（サーロインまたはヒレ）：
1 kg

塩：適量

胡椒：適量

粒マスタード：大さじ 1

バター：75 g

作り方

肉を塩、胡椒で味付けし、全体にマスタードを塗り広げ、バターを散らす。ロースト用の器またはガラストレイに乗せ、予熱したオーブンでローストする。

調理が終了したら、アルミホイルに包んで 10 分ほど置いてから切り分けてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	肉 / 牛 / 牛ヒレ / ローストまたは 低温調理
プログラム運転時間	ローストの場合：約 40 分（ミディアム）
	低温調理の場合： 約 100 分（ミディアム）

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	190 ～ 210℃
自動ロースト棚位置	1
運転時間	35 ～ 45 分+予熱時間

プログラム	上下加熱
温度	200 ～ 220℃
棚位置	1
運転時間	35 ～ 60 分+予熱時間

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	レア：40 ～ 45℃ ミディアム：50 ～ 55℃ ウェルダン：60 ～ 65℃

ガモンハムのロースト

6 人分

材料

ガモン（豚ブロックの塩漬け）：1 kg

塩：適量

胡椒：適量

パプリカ：適量

マスタード：小さじ 1

バター：30 g

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）またはクレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：100 ml

コーンスターチ：適量

作り方

ガモンを塩、胡椒、パプリカで味付けし、全体にマスタードを塗り広げ、バターを散らす。ロースト用の器に乗せ、フタをしてオーブンで約 30 分調理する。

ダブルクリーム（またはクレームフレーシュ）または水少々を加え、フタをはずして調理を続ける。

調理が終了した肉を食卓用の皿に移す。肉汁を水で溶かし、水溶きコーンスターチ少々を加えてとろみを付けグレービーソースを作る。

肉を切り分け、ソースを添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	肉 / 豚 / ローストハム
プログラム運転時間	約 100 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	100 ～ 130 分

プログラム	上下加熱
温度	180 ～ 200℃
棚位置	1
運転時間	100 ～ 130 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	80 ～ 85℃

豚ヒレ肉のロックフォールソースがけ

2 人分

材料

豚ヒレ肉 : 500 g

塩 : 適量

胡椒 : 適量

油 : 大さじ 3

玉ねぎ : 2 個（細かいさいの目に切る）

白ワイン : 50 ml

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 125 ml

ロックフォールチーズ : 200 g

ルー :（バター大さじ 1 ＋小麦粉大さじ 1 を練り合わせる）

パセリ（生）: 大さじ 2（刻む）

作り方

自動プログラムを使う場合 :

肉以外のすべての材料を調理に適した器に入れ、混ぜ合わせてソースを作る。

肉を乗せ、自動プログラムで調理する。

肉を切り分け、ソースを回しかけ刻みパセリを散らしてサーブする。

その他の機能を使う場合 :

玉ねぎと油を調理に適した器に入れ、フタをして 850 W の電子レンジで 5 分加熱する。肉を乗せ、白ワインを注ぎ、フタをして 450 W の電子レンジで 10 分加熱する。

チーズを少量砕き、ダブルクリームとなめらかになるまで混ぜ合わせてから肉の器に加える。さらにワインを加えて混ぜ合わせ、ソースを作る。フタをせずに 450 W の電子レンジで 5 分加熱する（途中、ときどき取り出してかき混ぜる）。

肉を切り分け、ソースを回しかけ、刻みパセリを散らしてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	電子レンジ調理 / 肉 /1000 g
プログラム運転時間	約 22 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	10 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	5 分

豚ヒレ肉のパイ包み

4 人分

材料

豚ヒレ肉スライス：2 枚（各 300 g）

塩：適量

胡椒：適量

パプリカ：適量

バター：50 g

ストリーキーベーコン（脂肪が縞状に入ったベーコン）：75 g（さいの目に切る）

玉ねぎ：1 個（さいの目に切る）

マッシュルーム（白）：400 g（薄切りにする）

トマト（缶詰）：4 個

パセリ（生）：大さじ 1（刻む）

パイ生地：450 g

つや出し用

卵黄：1 個分

牛乳：大さじ 4

作り方

豚肉を塩、胡椒、パプリカで味付けする。フライパンに肉を入れ、バターで表面を焼いて肉汁を閉じ込めてから取り出す。

玉ねぎ、ベーコンをソースパンで炒める。薄切りにしたマッシュルーム、刻んで水気を切ったトマトを加え、弱火でさらに炒め、塩、胡椒、パセリ、パプリカで味を整える。

打ち粉をした調理台にパイ生地をめん棒で伸ばし、30 cm × 20 cm × 2 枚の長方形に成形する。パイ生地の中央にそれぞれ豚肉を 1 枚ずつ乗せる。マッシュルームのミックスをスプーンですくって肉に塗り広げる。パイ生地で肉を包み込み、端をつまんで閉じる。パイ生地の残りで葉の形を作り、パイに貼り付けて飾る。

水にくぐらせたガラストレイに乗せ、表面に卵黄と牛乳を混ぜたものを刷毛で塗り、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	肉 / 豚 / 豚肉のペストリー
プログラム運転時間	約 30 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	180 ～ 200℃
棚位置	1
運転時間	30 ～ 35 分＋予熱時間

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	70℃

鴨のオレンジソース

4 人分

材料

鴨 : 1 羽(2 kg)

塩 : 適量

胡椒 : 適量

タイム : 適量

オレンジ : 3 個
(皮を剥き、さいの目に切る)

りんご : 2 個
(皮を剥き、さいの目に切る)

ローリエ : 1 枚

白ワイン : 125 ml

チキンのスープストック : 350 ml

オレンジジュース : 125 ml

コーンスターチ : 適量

飾り用

オレンジ : 1 個
(皮のまま薄切りにする)

作り方

鴨肉を塩、胡椒、タイムで味付けする。オレンジ、りんごを鴨の内側に並べ、ローリエを乗せる。

胸を下にしてローストパンに乗せ、フタをせずにオーブンでローストする。調理時間が半ばを過ぎたら取り出し、肉を上下逆にして、ワインとスープストック少々を加え、フタをせずに調理を続ける。

調理が終了したら肉を食卓用の皿に移す。肉汁を残りのワイン、スープストック、オレジジュースで薄め、水溶きコーンスターチ少々でとろみを付けオレンジソースを作る。

肉を切り分け、薄切りにしたオレンジで飾り、ソースを添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	鶏肉 / カモ /1.5 kg ~ 2.5 kg
プログラム運転時間	約 70 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	80 ~ 100 分

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	150 W + 190℃
棚位置	1
運転時間	60 ~ 75 分

プログラム	上下加熱
温度	180 ~ 200℃
棚位置	1
運転時間	90 ~ 110 分

フードプローブ(食品用温度計)を使う場合の中心温度	85 ~ 90℃

チキングリル

２人分

材料

鶏肉：約 1 kg

塩：適量

パプリカ：適量

カレーパウダー：適量

油：大さじ２～３

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）またはクレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：100 ml

コーンスターチ：適量

作り方

油、塩、パプリカ、カレーパウダーを混ぜ合わせ、刷毛で鶏肉全体に塗る。胸を下にしてロースト用の器に乗せ、フタをせずにオーブンでローストする。20 分経過したら肉を上下逆にして、ダブルクリーム（またはクレームフレーシュ）少々を加え、フタをせずに調理を続ける。

肉汁を残りのダブルクリーム（またはクレームフレーシュ）と水で溶かし、水溶きコーンスターチ少々でとろみを付けグレービーソースを作る。

肉を切り分け、ソースを添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	鶏肉 / 鶏肉 / 丸ごと / 0.8 kg ～ 1.2 kg
プログラム運転時間	約 50 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W ＋ 180℃
棚位置	1
運転時間	35 ～ 45 分

プログラム	熱風グリル
温度	180 ～ 200℃
棚位置	1
運転時間	60 ～ 70 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	85 ～ 90℃

スパイシーチキンと茄子のロースト

6 人分

材料

玉ねぎ：1 個
にんにく：2 片
生姜（生）：10 g
茄子（小）：1 個
デーツ（生）：8 個
パセリ：1 束
鶏胸肉：4 切れ
オリーブオイル：大さじ 2 + 1/2
キャラウェイシード：小さじ 1 + 1/4
クミン：小さじ 1
パプリカ（甘口）：小さじ 1 + 1/4
オリーブオイル：大さじ 2 + 1/2
蜂蜜：大さじ 2 + 1/2
レモン果汁：大さじ 2 + 1/2
塩：適量
胡椒：適量
ヨーグルト：125 ml

飾り用

パセリ（生）：大さじ 2 + 1/2（刻む）

作り方

玉ねぎとにんにくの皮を剥く。玉ねぎは半分に切ってから薄切りに、にんにくはみじん切りにする。生姜はすりおろす。茄子はさいの目に切る。デーツは種を取り 4 等分する。パセリは刻んでおく。

鶏肉を半分に切り、オリーブオイル、にんにく、生姜、キャラウェイ、クミン、パプリカを合わせたマリネ液に漬け、冷蔵庫で 4 時間以上置く。

玉ねぎ、茄子、オリーブオイルを調理に適した器に入れ、フタをせずに電子レンジで加熱する。

加熱が終了したら、蜂蜜、デーツ、マリネした鶏肉を加えてよく混ぜ、フタをせずにオーブンでさらに調理を続ける。

調理が終了したら、レモン果汁の半量を加え、塩、胡椒で味付けして 5 分ほど置いてなじませる。

ヨーグルトと残りのレモン果汁を混ぜ合わせ、チキンに回しかけ、パセリを散らす。クスクスまたは米を添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	鶏 / 鶏肉 / スパイシーチキンとナス
プログラム運転時間	約 28 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	600 W
棚位置	1
運転時間	8 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W + 180℃
棚位置	1
運転時間	17 ~ 23 分

チキンのマスタードクリームソースがけ

２人分

材料

クレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：250 g

粒マスタード：大さじ 4

にんにく：1 片（つぶす）

塩：適量

セージの葉：小さじ 1/2（刻む）

鶏胸肉：4 切れ（各 約 125 g）

作り方

クレームフレーシュ、マスタード、にんにく、塩、セージの葉をボウルに入れ、混ぜ合わせソースを作る。

鶏肉にソースを塗り、フタをして 850 W の電子レンジで 4 分、450 W でさらに 12 分加熱する。

調理の途中で肉を上下逆にして、ソースを回しかける。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	電子レンジ調理 / 鶏肉 /800 g
プログラム運転時間	約 11 分

その他の設定

［調理ステップ 1］	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	4 分
［調理ステップ 2］	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	12 分

七面鳥ローストの詰め物

8 人分

材料

七面鳥（オーブンロースト用下準備済のもの）：1（約 3.5 kg）

塩：適量

サワークリームまたはクレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：適量

コーンスターチ：適量

フィリング材料

油：30 ml

玉ねぎ：3 個 /150 g（さいの目に切る）

米：125 g

ピスタチオナッツ：150 g

レーズン：150 g

マデイラワイン：大さじ 2

ソース材料

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：125 ml

スープストック：125 ml

コーンスターチ：大さじ 3

ヒントとコツ

詰め物なしのローストターキーを作る場合は、自動プログラムの「鶏肉 / 七面鳥 / 丸ごと」を選択してください。

作り方

米を調理する間、レーズンをマデイラワインに漬けておく。玉ねぎを弱火の油で炒め、米、ナッツ、ワインに漬けたレーズンを加えてよく混ぜフィリングを作る。

七面鳥にフィリングを詰める。肉の外側に塩を擦り込み、胸を下にしてガラストレイに乗せる。

1 時間経過したら肉を上下逆にして、調理中に出た肉汁を全体に回しかける。以後、調理が終わるまで 30 分ごとに肉汁を回しかける。

肉汁を水、サワークリーム、クレームフレーシュで溶かし、水溶きコーンスターチ少々でとろみをつけてから調味料で味を整え、グレービーソースを作る。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	鶏肉 / 七面鳥 / 丸ごと（詰め有）
プログラム運転時間	約 160 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	150 ～ 180 分

プログラム	上下加熱
温度	180 ～ 200℃
棚位置	1
運転時間	150 ～ 180 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	85℃

七面鳥胸肉ローストの詰め物

4 人分

材料

七面鳥胸肉 : 1 kg

フィリング材料

マスカルポーネチーズ : 100 g

そば粉 : 大さじ 3

クレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）: 大さじ 3

卵黄 : 1 個分

玉ねぎ（小）: 1 個（みじんに切る）

パセリ（生）: 大さじ 2（刻む）

ディル（生）: 大さじ 2（刻む）

塩 : 適量

白胡椒 : 適量

パプリカ : 適量

油 : 大さじ 2

にんにく : 1 片

ソース材料

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 125 ml

スープストック : 125 ml

コーンスターチ : 大さじ 3

作り方

胸肉の横から包丁を入れ、詰め物が入るよう袋状に開く。

マルカルポーネ、そば粉、クレームフレーシュ、卵黄、玉ねぎ、ハーブを混ぜ合わせ、塩、胡椒で味付けしてフィリングを作る。

フィリングを肉に詰め、切り口を楊枝で留めるかタコ糸で縛る。

にんにくをつぶし、塩少々、胡椒、パプリカ、油と混ぜ合わせてペースト状にする。胸肉全体に刷毛でペーストをたっぷり塗る。ローストパンに乗せ、フタをせずに、オーブンで調理する（途中、ときどき取り出して肉を上下逆にする）。

肉汁をダブルクリームとスープストックで溶かし、水溶きコーンスターチ少々でとろみをつけグレービーソースを作る。肉を切り分け、ソースを添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	鶏肉 / 七面鳥 / 七面鳥胸肉
プログラム運転時間	約 60 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	70 ~ 80 分

プログラム	上下加熱
温度	180 ~ 200℃
棚位置	1
運転時間	70 ~ 80 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	80 ~ 85℃

七面鳥ドラムスティックのチャツネソース

２～３人分

材料

七面鳥ドラムスティック：1 本（約 1.2 kg）

塩：適量

胡椒：適量

バター：30 g

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：200 ml

アプリコットまたはマンゴーのチャツネ：200 g

水：250 ml

アプリコットまたはマンゴースライス（缶詰）：1（280 g）

ヒントとコツ

自家製マンゴー（アプリコット）チャツネの作り方は、このレシピブックの「ソースとチャツネ」の項を参照してください。

作り方

肉を塩、胡椒で味付けし、ロースト用の器に乗せる。バターを散らし、フタをせずにオーブンで 60 分ローストする。ダブルクリームを回しかけ、さらに 15 分ローストする。

チャツネを加え、さらに 15 分ローストしてから肉を取り出す。

肉汁を水で溶かす。肉汁にはチャツネのとろみが付いているが、とろみが足りない場合は水溶きコーンスターチを加えて調整する。

半分に切ったアプリコット（またはマンゴースライス）をソースに加え、火を通してから切り分けた肉に添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	鶏肉 / 七面鳥 / 七面鳥もも肉
プログラム運転時間	約 80 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	90 ～ 120 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	85 ～ 90℃

野ウサギ脚肉のロースト

2 人分

材料

野ウサギ脚肉 : 2 本（計 750 g）

バターミルク : 500 ml

塩 : 適量

胡椒 : 適量

ジュニパーベリー : 6 粒

ローリエ : 2 枚

ストリーキーベーコン（脂肪が縞状に入ったベーコン / スライス）: 50 g

赤ワイン : 50 ml

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）またはクレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）: 100 ml

水 : 150 ml

コーンスターチ : 適量

作り方

肉をバターミルクに漬け込み、途中でときどき上下を逆にしながら約半日置き柔らかくする。

筋を取り、塩、胡椒で味付けしてからベーコンで包み、ロースト用の器に乗せてジュニパーベリー、ローリエを散らす。フタをしてオーブンで約 15 分ローストする。肉を上下逆にして、赤ワイン、水、クリーム少々を加える。フタをはずして調理を続け、焼き上がったら食卓用の皿に移す。

肉汁に残りのワイン、クリーム、水を加え、水溶きコーンスターチ少々でとろみを付けグレービーソースを作り、肉に添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	シビエ / うさぎもも肉
プログラム運転時間	約 55 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	180 ～ 200℃
棚位置	1
運転時間	50 ～ 60 分

プログラム	上下加熱
温度	200 ～ 220℃
棚位置	2
運転時間	50 ～ 60 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	75 ～ 80℃

野ウサギ背肉のロースト

4 人分

材料

野ウサギ背肉 : 約 750 g

塩 : 適量

胡椒 : 適量

ストリーキーベーコン（脂肪が縞状に入ったベーコン）: 50 g

ローリエ : 2 枚

ジュニパーベリー : 6 粒

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 100 ml

赤ワイン : 大さじ 3

肉のスープストック : 150 ~ 400 ml

コーンスターチ : 適量

作り方

肉は筋を取り、塩、胡椒で味付けしてからベーコンで包み、ロースト用の器に乗せる。ジュニパーベリーを散らし、ローリエを乗せる。フタをしてオーブンで約 20 分ローストする。

肉を上下逆にして、クリーム、スープストックを加え、フタをはずして調理を続ける。

調理が終了したら肉を食卓用の皿に移して切り分け、骨を取る。肉汁を赤ワインと水で溶かし、水溶きコーンスターチ少々でとろみを付ける。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	シビエ / 野ウサギ背肉
プログラム運転時間	約 50 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	180 ~ 200℃
棚位置	1
運転時間	45 ~ 55 分

プログラム	上下加熱
温度	200 ~ 220℃
棚位置	2
運転時間	45 ~ 55 分+予熱時間

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	72 ~ 78℃

ウサギ肉のマスタードソースがけ

4～6人分

材料

ウサギ肉（背または脚）：1.3 kg

塩：適量

黒胡椒（挽きたて）：適量

ディジョンマスタード：大さじ3

ベーコン：100 g（さいの目に切る）

バター：30 g

小麦粉：大さじ1

玉ねぎ：2個（細かいさいの目に切る）

白ワイン：250 ml

タイム（粉末）：小さじ1

クレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：大さじ3

作り方

肉を塩と胡椒で味付けして、マスタード大さじ2を全体に塗る。

ベーコンをロースト用の器に入れてバターで炒め、肉を加え、きれいに焼き色がつくまで返しながらさらに炒める。小麦粉を振り入れ、玉ねぎ、タイム、ワインを加えて、全体をよくかき混ぜる。フタをせずにオーブンでローストする。

調理が終了した肉を食卓用の皿に移す。肉汁に、残りのマスタード、クレームフレーシュ、（濃すぎるようなら）水またはスープストック少々を加え、水溶きコーンスターチ少々でとろみを付けグレービーソースを作り、肉に回しかける。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	シビエ / ウサギのピース
プログラム運転時間	約35分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170～190℃
棚位置	1
運転時間	30～35分

ノロジカ / シカ背肉のロースト

6 人分

材料

ノロジカ / シカ背肉 : 2 kg

バターミルク : 1 + 1/2 ~ 2 ℓ

ジュニパーベリー : 8 粒

ローリエ : 2 枚

ペッパーコーン（乾燥胡椒の実）: 3 粒（つぶす）

塩 : 適量

胡椒 : 適量

バター : 30 g（溶かす）

ストリーキーベーコン（脂肪が縞状に入ったベーコン / スライス）: 100 g

赤ワイン : 125 ml

水 : 500 ml

サワークリームまたはクレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）: 125 g

コーンスターチ : 適量

洋梨（缶詰 / ハーフカット）: 6 個

クランベリーソース : 小さじ 6

作り方

肉は外側の筋を切り取ってバターミルクに漬け込み、ときどき上下逆にしながら 24 時間置き柔らかくする。漬け込みが済んだ肉を冷水で洗い、キッチンペーパーで軽く叩いて水気を取る。塩、胡椒で味付けし、溶かしバターを全体に塗って、ベーコンで包む。

ロースト用の器に肉を乗せ、つぶしたペッパーコーン、ジュニパーベリーを散らし、ローリエを乗せる。フタをしてオーブンで 15 分ローストする。赤ワイン、水、クレームフレーシュ少々を加え、フタをはずして調理を続ける。

調理が終了したら、肉汁を残りの赤ワイン、クレームフレーシュ、水で溶かし、水溶きコーンスターチ少々でとろみを付けグレービーソースを作る。肉を切り分け、食卓用の皿に盛りつけてソースを添える。

ハーフカットの洋梨を温め、皮側を下にして肉の回りに並べる。梨の内側のくぼみにクランベリーソースを詰める。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	シビエ / ノロジカまたはシカ背肉
プログラム運転時間	約 50 分

その他の設定

プログラム	オートロースト
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 70 分

プログラム	上下加熱
温度	180 ~ 200℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 70 分

フードプローブ（食品用温度計）を使う場合の中心温度	70 ~ 78℃

野菜料理と副菜

電子レンジは、生野菜や冷凍野菜にも適した調理機能です。野菜本来の形や色はもちろん、それぞれの野菜が持つ独特の味わいを残しながら、貴重なビタミンを極力損なうことなく調理できるからです。

1 人分の目安量：
　下ごしらえをした可食部分：
　約 200 g
　[副菜に使う場合の例]
　皮を剥いたトマト　：約 150 g
　米（乾燥）　　　　：約 40 ～ 50 g
　パスタ（乾燥）　：約 50 ～ 60 g

ビタミンやミネラルに富み、炭水化物や食物繊維も同時に摂取できる野菜は、健康な食生活に欠かせない食材です。野菜の栄養価がもっとも高いのは、皮のすぐ下の部分です。下ごしらえでは皮をできるかぎり薄く剥くようにしましょう。また、必要以上に栄養を損なわないよう、洗う、切るなどの下ごしらえは調理の直前に行ってください。

包丁で切ることにより野菜の表面積が増え、切り口から大切な栄養が失われ、食物線維も切断され壊れてしまうからです。

ビタミン A、D、E、K は脂溶性です。たとえば人参に多く含まれるビタミン A は、少量の脂（植物油やバターなど）で調理すると消化吸収がよくなります。

じゃがいも、パスタ、米は、主菜に添える副菜に最適の食材です。じゃがいもは、粘質のものから粉質のものまで様々な種類が出回っています。粘質のものはサラダをはじめ、茹でる料理や焼く料理にも適しています。

粘度の特に高いタイプは、キャセロールやグラタンなどに適しています。一方、でん粉を多く含む粉質のじゃがいもは、マッシュポテト、ダンプリング（団子）、スープ、ピューレ、さらにすりおろして使うメニューなどにも適しています。

米は、調理することで乾燥時の約 3 倍に膨らむことに留意してください。また、玄米や全粒粉のパスタを調理する際には、白米や精白粉のパスタよりも調理時間を 5 ～ 10 分ほど伸ばすようにしてください。

電子レンジを使った野菜調理

汚れを取り、下ごしらえした野菜を電子レンジ対応の容器に入れ、水大さじ３～４、塩少々を加えます。水の量は、各野菜の鮮度や含まれる水分量によって調整してください。野菜の水分は、鮮度の高いものほど多くなります。このため、一定期間保存した野菜は、加える水の量を少し増やして失った水分を補います。

準備ができたら野菜を乗せた容器にフタをしてオーブンに入れ、850 W の電子レンジで水分をいったん沸騰させた後、レンジ出力を 450 W に落としてさらに加熱を続けます。加熱が終わっても２分ほどそのまま置き、全体にまんべんなく熱が行き渡るようにしてください。

それぞれの野菜に適した運転時間は、各製品の取扱説明書を参照してください。

各レシピに記載された運転時間は生野菜の場合です。同量の冷凍野菜を使う場合は、水分を沸騰させるまでの時間（約３分）をそれぞれ追加してください。運転時間はあくまでも目安です。初期温度や食材の状況（鮮度、大きさなど）により調整が必要になる場合があります。

茄子の詰め物

4 人分

材料

茄子 : 3 ～ 4 個
油 : 適量

フィリング材料

玉ねぎ : 2 個
（細かいさいの目に切る）
バターまたは油 : 20 g
ひき肉 : 300 g
マッシュルーム(白) : 250 g
（薄切りにする）
トマトピューレ 200 g
ダブルクリーム
（脂肪分の多い濃厚な
生クリーム）:
250 ml
塩 : 適量
胡椒 : 適量
チェダーチーズ : 150 g
（すりおろす）

作り方

茄子を縦に 1 cm ほどの厚みに切って塩を振り、10 分ほどそのまま置く。キッチンペーパーで軽く叩いて水気を切ってから油で軽く炒め、調理に適した器に並べる。

玉ねぎを油で炒め、ひき肉を加え、焼き色がつくまで返しながらさらに炒める。マッシュルーム、トマトピューレ、ダブルクリーム、塩、胡椒を加えてよく混ぜフィリングを作る。

茄子の上にフィリングを広げ、チェダーチーズを散らし、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	20 ～ 25 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W ＋ 180℃
棚位置	1
運転時間	15 ～ 18 分

ジャケットポテト（皮付きベークドポテト）

4 人分

材料

ベークドポテト用
じゃがいも
（男爵など粉質のもの）：
4 個
（各 約 190 g）

油：大さじ 1

塩：適量

胡椒：適量

作り方

油に塩、胡椒を混ぜ、じゃがいもに擦り込む。 フォークでじゃがいもに数カ所ずつ穴をあける。

じゃがいもをガラストレイに並べ、 予熱したオーブンで焼く。

焼き上がったじゃがいもを縦に切り、 バターを添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	つけあわせ / じゃがいも / 皮つきのじゃがいも
プログラム運転時間	約 30 分

その他の設定

[予熱]	
プログラム	熱風加熱プラス
温度	200℃
[調理]	
プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W + 200℃
棚位置	1
運転時間	25 ~ 30 分

カリフラワーのマスタードソースがけ

4 人分

材料

カリフラワー : 1 株

肉のスープストック : 250 ml

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 100 ml

バター : 30 g

薄力粉 : 20 g

粒マスタードまたはマイルドタイプのマスタード : 大さじ 3

塩 : 適量

胡椒 : 適量

砂糖 : 少々

作り方

カリフラワーを小房に切り分け、水大さじ 3 と一緒に電子レンジ対応容器に入れる。 850 W の電子レンジで 6 分、450 W でさらに 10 分加熱してから水気を切る。

薄力粉、バターをなめらかになるまで練り合わせ、スープストック、ダブルクリーム、マスタード、調味料と一緒に別の電子レンジ対応容器に入れる。フタをして 850 W の電子レンジで 5 分加熱する。加熱が済んだらなめらかになるまでよく混ぜてマスタードソースを作る。

カリフラワーにソースを回しかけるか、別の器に入れ添えてサーブする。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	6 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	10 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分

サヤインゲンとトマトのパン粉焼き

6 人分

材料

サヤインゲン（冷凍）：500 g
トマト：3 個（さいの目に切る）
油：大さじ 2 ～ 3
パン粉：50 g
塩：適量
黒胡椒：適量
タイム（粉末）：小さじ 1

作り方

インゲンを水大さじ 3、塩少々と一緒に電子レンジ対応容器に入れ、フタをして 850 W の電子レンジで約 5 分、450 W でさらに 8 分加熱する（加熱しすぎないよう注意）。水気を切り、耐熱容器の底に並べる。

さいの目に切ったトマト、油、パン粉、塩、胡椒、タイムを混ぜ合わせて耐熱皿に加え、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	8 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	グリル
温度	グリルレベル 3
棚位置	2
運転時間	10 ～ 15 分＋予熱時間

チコリのグラタン

4 人分

材料

チコリ（小）：8 個

塩：適量

ハム（スライス）：8 枚

スライスチーズ：8 枚

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：50 ml

塩：適量

胡椒（挽きたて）：適量

パン粉：50 g

バター：大さじ 1

作り方

チコリを洗って茎を取り、 塩を加えて沸騰させた湯で 5 分ほど茹でる。 ハムとチーズのスライスを半分に切る。 茹でたチコリを半分に切り、 ハム、 チーズの順で巻いて耐熱皿に並べる。

塩、 胡椒で味付けしたダブルクリームをチコリに回しかけ、 オーブンで焼く。

調理が終了したら、 焼き色がつくまでバターで炒めたパン粉を散らしてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	上下加熱
温度	190 ～ 210℃
棚位置	1
運転時間	20 ～ 30 分+予熱時間

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	20 ～ 30 分

ニョッキ

4 人分

材料

牛乳 : 250 ml
水 : 250 ml
塩 : 小さじ 1/2
セモリナ粉 : 250 g
卵黄 : 2 個分
バター : 20 g
エメンタールまたは
チェダーチーズ : 100 g
（すりおろす）

作り方

牛乳、水、塩、セモリナ粉を電子レンジ対応容器に入れ、よく混ぜ合わせる。フタをして 850 W の電子レンジで 6 分、150 W でさらに 10 分加熱しする。

加熱が終了したら、卵黄を加えて混ぜ、ニョッキ生地を作る。湯に浸した 2 本のティースプーンで生地をニョッキ型にまとめ、バターを塗った浅めの電子レンジ対応容器に並べる。

おろしたチーズを振りかけ、バターを散らして、オーブンできつね色になるまで約 10 分グリルする。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	6 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	150W
棚位置	1
運転時間	10 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	グリル
温度	グリルレベル 3
棚位置	1
運転時間	10 分+予熱 5 分

シュペッツレのグラタン

（シュペッツレは、卵を使って作るドイツの伝統的なショートパスタです。）４～５人分

材料

薄力粉：500 g

水：200 ml

卵：５個

塩：適量

ハーブのミックス（パセリ、チャイブ、チャービルなど：大さじ３（刻む）

玉ねぎ：３個

油：大さじ２

チーズ：200 g（すりおろす）

作り方

薄力粉、卵、水、塩、ハーブを混ぜ合わせ、軽い感触のシュペッツレ生地を作る。

まな板の上に生地を伸ばし、塩を加えて沸騰させた湯の中に、包丁などで端から細く切り落としていく。そのまま３～５分ほど茹で（大きさによって調整する）、水気をしっかり切る。

玉ねぎの皮を剥き薄切りにし、油で炒める。

油を塗ったグラタン皿に、シュペッツレ、玉ねぎ、チーズの順で重ねて並べ、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	上下加熱
温度	190～210℃
棚位置	1
運転時間	15～20分+予熱時間

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170～190℃
棚位置	1
運転時間	20～25分

キュウリのサラダと２種のソース

４人分

材料

キュウリ：２本（各 300 g）

ディスソース材料

クレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：100 g

ディル（生）：小さじ２（刻む）

塩：適量

タラゴンソース材料

クレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：100 g

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：200 ml

野菜のスープストック：200 ml

タラゴン：小さじ２（刻む）

塩：適量

胡椒：適量

作り方

キュウリは好みでそのまま使うか、皮を剥く。縦に半分に切り、スプーンで種を取ってから、0.5 cm ほどの薄切りにして電子レンジ対応容器に入れる。フタをして 850 W の電子レンジで５分加熱する。

クレームフレーシュ、ディル、塩を混ぜ合わせてディルソースを作り、調理したキュウリに回りかける。

クレームフレーシュ、ダブルクリーム、スープストック、タラゴン、塩、胡椒を混ぜ合わせ別の電子レンジ対応容器に入れ、フタをせずに 850 W の電子レンジで５分加熱してタラゴンソースを作る。冷ましてから、調理したキュウリに回しかける。

おすすめの設定

[キュウリ]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分
[タラゴンソース]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分

ポテトとチーズのキャセロール

4 人分

材料

じゃがいも
（男爵など粉質のもの）:
500 g（皮を剥く）

ダブルクリーム
（脂肪分の多い濃厚な
生クリーム）:
250 ml

クレームフレーシュ
（乳脂肪分の多い濃厚な
サワークリーム）:
125 g

チェダーチーズ：150 g
（すりおろす）

にんにく：1 片

塩：適量

黒胡椒（挽きたて）：適量

ナツメグ：適量

作り方

じゃがいもを薄切りにし、チーズの 2/3 と混ぜ合わせる。

耐熱皿（直径約 24 cm）にバターを塗り、にんにく片を擦り付けてから、チーズと混ぜたじゃがいもを並べる。

ダブルクリーム、クレームフレーシュ、塩、胡椒、ナツメグを混ぜ合わせ、じゃがいもにまんべんなく回しかける。残りのチーズを散らし、フタをせずにオーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ラザニア&グラタン / ポテトグラタン / 高さ
プログラム運転時間	約 44 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W + 180℃
棚位置	1
運転時間	35 ~ 45 分

プログラム	上下加熱
温度	180 ~ 200℃
棚位置	1
運転時間	45 ~ 55 分

ヒントとコツ

カロリー控えめのバリエーション：薄切りにしたじゃがいも 750 g を耐熱皿に入れ、塩、胡椒で味付けしてから、野菜のスープストック 250 ml を注ぎ入れ、レシピの通りにオーブンで焼きます（調理終了の 10 分前に、すりおろしたパルメザンチーズ大さじ 3 を散らします）。

コールラビとクレスのグラタン

4 人分

材料

コールラビ : 800 g

バター（グラタン皿用）: 適量

エシャロット : 2 本（さいの目に切る）

ベーコン : 100 g

油 : 大さじ 2

野菜のスープストック : 200 ml

クレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）: 150 g

胡椒（挽きたて）: 適量

ナツメグ（挽きたて）: 適量

チーズ : 80 g（すりおろす）

クレス（スプラウト野菜）: 1 パック

ヒントとコツ

このグラタンは、シュニッツェル（カツレツ）、ソーセージ、じゃがいも料理などの付け合わせとしてもおすすめです。

作り方

コールラビの皮を剥き、約 1 cm の厚さの薄切りにする。バターを塗ったグラタン皿に放射状に並べる。

ベーコンをさいの目に切り、エシャロットと一緒に炒める。スープストック、クレームフレーシュを加え、胡椒とナツメグで味を整えソースを作る。

コールラビにソースを回しかけ、チーズを散らしてオーブンできつね色になるまで焼く。

クレスを飾ってサーブする。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	190 ~ 210℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

芽キャベツのグラタン

4 人分

材料

芽キャベツ：750 g
（洗って汚れを取る）

トマト：250 g
（さいの目に切る）

野菜のスープストック：
250 ml

ハーブ入り
クリームチーズ：
150 g

塩：適量

胡椒：適量

ナツメグ：適量

チェダーチーズ：100 g
（すりおろす）

作り方

芽キャベツを洗い、水大さじ 5、塩ひとつまみと一緒に電子レンジ対応容器に入れる。フタをして 850 W の電子レンジで 3 分、450 W でさらに 9 分加熱してから水気をしっかり切る。

調理した芽キャベツとトマトを浅めのグラタン皿に入れ、混ぜ合わせる。

スープストックを火にかけ沸騰させ、クリームチーズを加えて溶けるまでかき混ぜる。ナツメグと胡椒で味を整え、芽キャベツに回しかける。チーズを散らし、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	3 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450W
棚位置	1
運転時間	9 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	35 ～ 45 分

グルメポテト

８人分

材料

じゃがいも（メークインなど粘質のもの）：1.2 kg（皮を剥く）

ローズマリー（乾燥）：小さじ１

タイム（乾燥）：小さじ２

セージ（乾燥）：小さじ１

にんにく：６片（オプション）

塩：適量

胡椒：適量

オリーブオイル：大さじ６

ヒントとコツ

オイル、塩、胡椒だけでシンプルに調理したじゃがいもに、ポルチーニ茸のペーストを添えるのもおすすめです。

ポルチーニ茸ペーストの作り方：ポルチーニ茸（乾燥）50 g を水に 15 分ほど浸して戻し、水気を切り、油 150 ml、パンプキンシードオイル 大さじ２、刻みパセリ大さじ２、すりおろしたペコリーノまたはパルメザンチーズ 75 g、塩 小さじ１と合わせてピューレにします。

作り方

じゃがいもの皮を剥き４等分してガラストレイの底に並べる。ハーブ、スパイス、（好みでにんにく）をオリーブオイルと混ぜてじゃがいもに回しかけ、フタをせずにオーブンできつね色になるまで焼く（途中、ときどき取り出してかき混ぜる）。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ~ 170℃
棚位置	1
運転時間	50 ~ 60 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W + 180℃
棚位置	1
運転時間	40 ~ 50 分

スペイン風ミックスビーンズのキャセロール

4 人分

材料

サヤインゲン : 400 g
塩 : 適量
白インゲン豆(大粒 / 缶詰) : 310 g
金時豆(缶詰) : 400 g
玉ねぎ : 2 個(粗めのさいの目に切る)
にんにく : 2 片(つぶす)
ミニトマト : 300 g
グリーンオリーブ : 10 粒
カットトマト(缶詰) : 400 g
オリーブオイル : 大さじ 3
黒胡椒(粗挽き) : 適量
砂糖 : 適量
ハーブのミックス(タイム、オレガノ、ローズマリーなど) : 大さじ 1(刻む)
マンチェゴチーズ : 100 g(すりおろす)

作り方

サヤインゲンを洗って筋とヘタを取り、塩水 100 ml と一緒にボウルに入れ、850 W の電子レンジで 8 分加熱して水気を切る。

玉ねぎとにんにくの皮を剥く。玉ねぎは粗みじんに切り、にんにくはつぶす。ミニトマトを洗い、オリーブの水気を切る。カットトマト、オリーブオイル、塩、胡椒、砂糖、ハーブを豆、野菜と混ぜ合わせ、耐熱皿(約 20 × 30 cm)に入れ、チーズを散らしてオーブンで焼く。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	8 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	熱風加熱プラス
温度	160℃
棚位置	1
運転時間	25 ~ 30 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	8 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	上下加熱
温度	180℃
棚位置	1
運転時間	20 ~ 25 分+予熱時間

トマトのリゾット

4～6人分

材料

赤玉ねぎ：1個

チョリソ（スペイン風サラミ）：125 g

ズッキーニ：1本

カラマタオリーブ（黒 / 種抜き）：100 g

オリーブオイル：大さじ2＋1/2

カットトマト（缶詰）：400 g

チキンのスープストック：375 ml

リゾット用米：200 g

バター：30 g

パルメザンチーズ：50 g（すりおろす）

パセリ（生）：大さじ2（刻む）

チャイブ：大さじ2（刻む）

ヤギのチーズ：60 g

バジルの葉：50 g

オリーブオイル：適量

作り方

玉ねぎの皮を剥き、細かいさいの目に切る。チョリソとズッキーニも細かいさいの目に切る。オリーブはみじんに切る。玉ねぎ、チョリソ、オリーブオイルを電子レンジ対応容器に入れ加熱する。カットトマト、スープストック、リゾット米を加え、フタをしてさらに加熱する。ズッキーニを加えてよく混ぜ、さらに加熱する。

調理が終わったら2分ほどそのまま置いてから、バターとパルメザンチーズを加える。パセリ、チャイブ、みじん切りにしたオリーブを加えて混ぜ、ヤギのチーズとバジルの葉を散らしてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	つけあわせ / 米 / リゾット
プログラム運転時間	約30分

その他の設定

[調理ステップ1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	3分
[調理ステップ2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	8分
[調理ステップ3]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	8～10分

ズッキーニのキャセロール

4 人分

材料

ズッキーニ : 2 本
玉ねぎ : 1 個
（細かいさいの目に切る）
バター : 10 g
オレガノまたは
マジョラム :
小さじ 1 （みじんに切る）
食パン（白）: 1 切れ
（細かいさいの目に切る）
ヤギのチーズ : 200 g
サワークリーム : 大さじ 1
塩 : 適量
黒胡椒（挽きたて）: 適量

作り方

ズッキーニを縦半分に切り、スプーンで中の果肉部分をこそぎ取る。果肉は乱切りにする。玉ねぎとバターを弱火で炒め、ズッキーニの果肉とハーブを加えて混ぜる。

砕いたヤギのチーズをサワークリームと混ぜ合わせる。食パンと一緒に炒めた野菜に加えてよく混ぜ、塩、胡椒で味付けしてフィリングを作る。

半分に切ったズッキーニを、皮を下にして電子レンジ対応容器に並べ、果肉を取ったあとのくぼみにフィリングを詰め、フタをせずにオーブンで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190℃
棚位置	1
運転時間	25 ～ 30 分

その他の設定

プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	300 W ＋ 180℃
棚位置	1
運転時間	20 ～ 25 分

赤ピーマンと赤唐辛子のソース

4 人分

材料

赤ピーマン : 2 個
赤唐辛子（小）: 1 本
ミニトマト : 200 g
玉ねぎ : 2 個
にんにく : 2 片
油 : 大さじ 2
三温糖 : 小さじ 1
トマトジュース : 200 ml
塩 : 適量
胡椒（挽きたて）: 適量
パプリカ（粉末）: 適量

作り方

赤ピーマン、 赤唐辛子は半分に切って種を取る。赤ピーマンは乱切りに、 赤唐辛子はみじん切りにする。 玉ねぎ、 にんにくの皮を剥く。 玉ねぎはさいの目にきり、 にんにくはつぶす。 ミニトマト、 油、 三温糖と合わせて電子レンジ対応容器に入れ、 フタをして 850 W の電子レンジで 8 分加熱する。

トマトジュースを加え、 850 W の電子レンジでさらに 6 分加熱してから塩、胡椒、パプリカで味を整える。

パスタや小ぶりのベークドポテトなどに添えるのがおすすめ。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	8 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	6 分

マンゴーのチャツネ

約 400 ml × 2 瓶分

材料

マンゴー
（熟す前の固いもの）：4 個
（約 1.5 kg）

生姜（生）：1 片（約 40 g）

赤唐辛子（小）：4 本

ライム：3 個

アップルビネガー：100 ml

きび砂糖：150 g

ヒントとコツ

このレシピを活用して、マンゴーにアプリコットを混ぜたり、アプリコットだけのチャツネを作るのもおすすめです。

作り方

マンゴーは皮を剥き、果肉を種からはずす。果肉 750 g 分を約 0.5 cm の大きさのさいの目に切る。生姜は皮を剥き、細切りにする。赤唐辛子は種を取り、極細切りにする。

ライムは果汁を絞り、75 ml 分をアップルビネガーと混ぜ合わせておく。

マンゴーの果肉と三温糖を電子レンジ対応容器に入れ、フタをして 850 W の電子レンジで 8 分加熱する。生姜と赤唐辛子を加え、450 W で 30 分加熱する。ライム果汁と混ぜたアップルビネガーを加え、450 W でさらに 10 分加熱する。（とろみが足りないようなら、フタをはずしてさらに 5 ～ 8 分加熱する。）

温かいうちに瓶に移して冷まし、冷蔵庫で保存する。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	8 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	30 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	10 ～ 18 分

プラムのチャツネ

約 400 ml 瓶× 2 本分

材料

プラム : 750 g(種を取る)

水 : 50 ml

三温糖 : 200 g

生姜(粉末) : 小さじ 1/2

メース(ナツメグの仮種皮を挽いた香辛料) : 小さじ 1/2

ステムジンジャー(生姜のシロップ漬け) : 1 片(さいの目に切る)

レーズン : 50 g

酢 : 大さじ 2

ヒントとコツ

炒めものや牛豚肉のグリル、鶏肉を使った料理などと相性の良いチャツネです。

作り方

乱切りにしたプラムを、水、三温糖、生姜、メース、ステムジンジャー、レーズンと一緒に電子レンジ対応容器に入れ、フタをして 850 W の電子レンジで約 10 分、450 W でとろみが付くまで 30 ~ 40 分加熱する。

酢を加え、フタをしてさらに 450 W の電子レンジで 10 分加熱する。

加熱したてのチャツネは非常に辛みが強いが、冷めるに従ってまろやかな味になる。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	10 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	30 ~ 40 分
[調理ステップ 3]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	10 分

ズッキーニとオレンジのチャツネ

約 400 ml × 2 瓶分

材料

ズッキーニ : 1 本
玉ねぎ : 1 個
にんにく : 2 片
りんご : 1 個
オレンジ : 1 個
ハーブ入りビネガー : 100 ml
氷砂糖 : 200 g
塩 : 小さじ 1
マスタードシード : 小さじ 1
シナモン(粉末) : ひとつまみ
カレーパウダー : 小さじ 1/2
ピンクペッパーコーン : 小さじ 1/2

ヒントとコツ

肉のグリルや炒めものに添えるのがおすすめです。

作り方

ズッキーニは洗ってから、玉ねぎ、にんにく、りんご、オレンジは皮を剥いてから、それぞれさいの目に切る。

ビネガー、氷砂糖をガラス製の器に入れ、850 W の電子レンジで 5 分加熱する。野菜、フルーツ、スパイスを加え、フタをして 600 W の電子レンジでさらに 10 分加熱する。

消毒した瓶に移し、しっかりフタをする。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	600 W
棚位置	1
運転時間	10 ~ 12 分

スナックとおつまみ

この項では、コース料理の副菜やワインのお供におすすめのレシピをご紹介します。

ミーレのオーブンなら、スパイスの効いたおもてなしのための御馳走も、ありあわせの材料だけで手早くできあがります。作り置きができるメニューも多く、お客様が到着してから最後の仕上げにとりかかる必要もありません。

もちろん、ゲストを招く予定がない日にも、手軽に作れるスナックで自分だけの美味しいひとときを満喫しましょう。

ヨーグルト入りフラットパン

8 人分

材料

生イースト：21 g
牛乳：200 ml（温める）
卵：1 個
ナチュラルヨーグルト：100 g
油：大さじ 2
砂糖：小さじ 2
バーキングパウダー：小さじ 1/2
強力粉：450 g
塩：小さじ 1

作り方

イーストを牛乳で溶かし、卵、ヨーグルト、油、砂糖、ベーキングパウダー、強力粉、塩と合わせてこね、生地を作る。覆いをかぶせ、温かい場所で 1 時間寝かせて発酵させる。

生地を 8 等分して、めん棒で薄いフラットパン型に伸ばす。ベーキングシートを敷いたガラストレイに乗せ、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	上下加熱
温度	190 ～ 210℃
棚位置	2
運転時間	12 ～ 14 分+予熱時間

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ～ 190℃
棚位置	2
運転時間	12 ～ 14 分+予熱時間

チーズビスケット

100 個分

生地材料

薄力粉 : 150 g

チェダーチーズ : 125 g
（すりおろす）

卵黄 : 2 個分

バター : 125 g

つや出し用

卵白 : 適量

トッピング用

キャラウェイ : 適量

チーズ : 適量（すりおろす）

ポピーシード : 適量

セサミシード : 適量

パプリカ（粉末）: 適量

ヒントとコツ

バリエーション「うず巻きチーズビスケット」の作り方 :
めん棒で生地を伸ばし、約 10 cm 幅の長方形に切り分け、下記のいずれかお好みのフィリングを生地に散らします。
- キャラウェイまたは刻みアーモンド+チーズ
- チーズ+オレガノまたは刻みアーモンド
- 細かいさいの目に切ったチーズ+ハム
- 刻みピスタチオナッツ+おろしチーズ

フィリングごと生地をしっかり巻き、冷凍庫で冷やしてから約 1 cm 幅に切り分け、ベーキングシートを敷いたガラストレイに乗せて上記のレシピの通りオーブンで焼けばできあがりです。

作り方

小麦粉、チーズ、卵黄、バターを合わせてこね、なめらかな生地を作る。

冷蔵庫で 1 時間寝かせてから、打ち粉をした調理台で、3 mm の厚さになるようめん棒で伸ばす。好みの形数種に型抜きして、ベーキングシートを敷いたガラストレイに並べる。

刷毛で卵白を塗り、キャラウェイ、ポピーシード、セサミシード、パプリカを散らすか、すりおろしたチーズを散らし、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ~ 190℃
棚位置	2 + 3
運転時間	12 ~ 17 分+予熱時間

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	190 ~ 210℃
棚位置	2
運転時間	12 ~ 17 分+予熱時間

ハムとチーズのマフィン

８人分

材料

バター：50 g
卵：２個
パプリカ：小さじ１
ナチュラルヨーグルト：150 g
薄力粉：220 g
ベーキングパウダー：小さじ３
ハム：60 g（さいの目に切る）
チャイブ：大さじ２（刻む）
チェダーチーズ：75 g（すりおろす）

マフィン型（直径７ cm）：８個

作り方

バターをクリーム状になるまで練り、卵、パプリカ、ヨーグルトを加えてよく練り合わせる。

薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけ、クリーム状のミックスと混ぜ合わせ、ハム、チャイブ、チーズを練り込みマフィン生地を作る。

マフィン型を二重にしてベーキングトレイに並べ、マフィン生地を分け入れ、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
急速加熱	オフ
温度	150 ～ 170℃
棚位置	1
運転時間	20 ～ 25 分

ピザのバリエーション

材料

[ピザ生地]	強力粉 : 125 g 生イースト : 10 g 塩 : 小さじ 1/4 油 : 大さじ 1 ぬるま湯 : 70 ～ 80 ml
[トッピング] マルゲリータ	トマト : 250 g（薄切りにする） モッツァレラチーズ : 150 g（薄切りにする） オリーブオイル : 適量 オレガノ : 適量
オニオン	玉ねぎ : 300 g（極薄切りにする） 塩 : 適量 ローズマリー : 適量 オリーブオイル : 大さじ 4
ベジタリアン	ブロッコリ（小房）: 150 g（下茹でする） マッシュルーム（白）: 150 g（薄切りにする） ポロネギ : 50 g（下茹でして千切りにする） モッツァレラチーズ : 150 g（さいの目に切る）
ピーマン	ピーマン（赤、黄色、緑）各 1/2 個（洗って短冊に切る） トマト 2 個（薄切りにする） エメンタールチーズ 100 g（粗めにすりおろす）
サーモン	サーモン（切り身）: 200 g（ブツ切りにする） スモークサーモン（スライス）: 2 ～ 3 枚（短冊に切る） 卵 : 3 個（固めに茹で縦に 4 等分する） オレガノ : 小さじ 1/2 チェダーチーズ : 100 g（すりおろす）
ポロネギとゴルゴンゾーラチーズ	ポロネギ : 400 g（千切りにする） クルミ油 : 大さじ 2（弱火でポロネギを炒める） 白ワイン : 100 ml（炒めたポロネギを加える） 塩 : 適量 胡椒 : 適量 ゴルゴンゾーラチーズ : 150 g（さいの目に切る）
リコッタチーズとバジル	下記の材料を混ぜ合わせて生地に塗る : リコッタチーズまたはクワルクチーズ : 50 g ダブルクリーム（乳脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 50 ml 卵 : 2 個 クルミ油 : 大さじ 1 塩 : 適量 胡椒 : 適量 バジル : 大さじ 1（細切りにして生地に散らす） ゴルゴンゾーラチーズ : 100 g（さいの目に切りチーズミックスの上に散らす） トマト : 2 個（さいの目に切りゴルゴンゾーラチーズの上に散らす）

ヒントとコツ

ガラストレイと同じ大きさのピザを作る場合は、材料の分量を倍にして、熱風加熱プラスまたは上下加熱のオーブンで 30 ~ 40 分焼きます。

作り方

強力粉、イースト、塩、油、水を合わせてこね、なめらかなピザ生地を作り、室温で約 20 分寝かせて発酵させる。

軽くガス抜きしてから打ち粉をした調理台にめん棒で伸ばし、直径約 30 cm の円に成形する。ガラストレイまたはミーレの丸型ベーキングトレイ(ピザトレイ)に乗せる。

ピザ用パッサータ(裏ごししたトマトの瓶詰め)を生地に塗り、塩、胡椒、オレガノを振って味付けする。好みのトッピングを乗せ、すぐにオーブンに入れて焼く。

「カルツォーネ(ピザ生地で作る半円形のパイ)」を作る場合:
打ち粉をした調理台にめん棒で生地を伸ばし、直径約 30 cm の円に成形する。好みのトッピングを生地の片側半分に乗せる。生地を半円形に折り、端を強く押しつけてしっかり閉じる。ガラストレイまたはミーレの丸型ベーキングトレイ(ピザトレイ)に乗せ、表面に刷毛で牛乳を塗り、オーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	ピザ&キッシュ / ピザ / フレッシュ / ガラストレイまたは丸型ベーキングトレイ(ピザトレイ)/ 具材(標準)または具材(厚い)
プログラム運転時間	[ガラストレイを使う場合]
	具材(標準):約 52 分
	具材(厚い):約 62 分
	[丸型ベーキングトレイ(ピザトレイ)を使う場合]
	具材(標準):約 42 分
	具材(厚い):約 55 分

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	170 ~ 190℃
棚位置	2
運転時間	30 ~ 35 分+予熱時間

プログラム	上下加熱
温度	170 ~ 190℃
棚位置	1
運転時間	25 ~ 30 分+予熱時間

スナックとおつまみ

スライスバゲットのグリル

6～8人分

材料

バジルペースト

バゲット（スライス）：8枚

バジルペースト：小さじ8

モッツァレラチーズ（スライス）：8枚

ドライトマト

バゲット（スライス）：6枚

ドライトマトの油漬け：50 g

ヤギのチーズ：100 g（さいの目に切る）

リコッタチーズまたはバター：50 g

バジル（生）：小さじ1（刻む）

塩：適量

黒胡椒（挽きたて）：適量

ブルスケッタ

バゲット（スライス）：6枚

にんにく：1片（細かいさいの目に切る）

オリーブオイル：大さじ3

トマト：3個（さいの目に切る）

ガーキン（ミニキュウリのピクス）：1本（さいの目に切る）

塩：適量

胡椒：適量

バジル（生）：適量（刻む）

作り方

バジルペースト

バゲットにバジルペーストを小さじ1ずつ塗り、モッツァレラチーズを乗せる。ラックに並べ、予熱したオーブンでグリルする。

トマト

ドライトマトを細かいさいの目に切り、フォークでリコッタチーズ（またはバター）、バジル、塩、胡椒と混ぜ合わせる。バゲットの片面を予熱したオーブンで1分ほどグリルする。焼いていない面にドライトマトのミックスを乗せ、同様にオーブンでグリルする。

ブルスケッタ

にんにくとオリーブオイルを混ぜ、バゲットに塗る。ラックに乗せ、予熱したオーブンできつね色になるまでグリルする。さいの目に切ったトマトとガーキンのピクルスを混ぜ合わせ、塩、胡椒で濃いめに味付けする。グリルしたバゲットに塗り、バジルを散らしてすぐにサーブする。

野菜のクロスティーニ

野菜をバターで炒め、塩、胡椒、ハーブで濃いめに味付けする。少し冷めたところで、モッツァレラチーズを混ぜ合わせる。バゲットをガラストレイに並べ、野菜とチーズのミックスを塗り、オーブンできつね色になるまで焼く。

野菜のクロスティーニ

バゲット（スライス）：12 枚

バター：20 g

ズッキーニ：150 g
（細かいさいの目に切る）

ピーマン：120 g
（細かいさいの目に切る）

トマト：150 g
（さいの目に切る）

にんにく：1 片
（さいの目に切る）

ハーブのミックス
（生 / パセリ、バジル、
タイムなど）：大さじ 1

塩：適量

胡椒：適量

モッツァレラチーズ：200 g
（さいの目に切る）

おすすめの設定（バジルペースト / トマト / ブルスケッタ）

プログラム	グリル
温度	グリルレベル 3
棚位置	3
運転時間	10 ～ 12 分+予熱時間

おすすめの設定（野菜のクロスティーニ）

プログラム	熱風加熱プラス
温度	160 ～ 180℃
棚位置	1
運転時間	10 ～ 12 分+予熱時間

その他の設定（野菜のクロスティーニ）

プログラム	上下加熱
温度	180 ～ 200℃
棚位置	1
運転時間	10 ～ 12 分+予熱時間

うず巻きピザ

16 人分

材料

クワルクチーズ : 120 g
油 : 大さじ 4
牛乳 : 大さじ 4
塩 : 小さじ 1
卵 : 1 個
薄力粉 : 250 g
ベーキングパウダー : 小さじ 5

フィリング材料

サラミ : 200 g（さいの目に切る）
トマト : 3 個（さいの目に切る）
玉ねぎ : 1 個（さいの目に切る）
クワルクチーズ : 50 g
チェダーチーズ : 75 g（すりおろす）
塩 : 適量
胡椒 : 適量
オレガノ : 適量

つや出し用

卵黄 : 1 個分

トッピング用

チェダーチーズ : 100 g（粗めにすりおろす）

作り方

クワルクチーズ、牛乳、油、卵、塩を混ぜ合わせる。ベーキングパウダーをふるいながら薄力粉に混ぜ入れる。粉の半量をクワルクチーズのミックスに加えてよく混ぜてから、残りの粉を練り合わせ、生地を作る。生地を半分に分ける。

打ち粉をした調理台の上で生地をめん棒で伸ばし、約 40 × 25 cm × 2 の長方形にまとめる。片方の生地にフィリング材料の半量を塗り、生地を巻いて 8 つに切り分ける。ベーキングシートを敷いたガラストレイに並べる。

もう 1 枚の生地にも残りのフィリングを塗って巻き、同様に切り分けガラストレイに並べる。刷毛で生地に卵黄を塗り、チーズを散らしてオーブンできつね色になるまで焼く。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	150 ～ 170℃
棚位置	1 ＋ 3
運転時間	30 ～ 40 分

その他の設定

プログラム	上下加熱
温度	170 ～ 190℃
棚位置	2
運転時間	30 ～ 40 分

スパイシーローストナッツ

8 人分

材料

ナッツのミックス（アーモンド、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツ、カシューナッツなど）：400 g

赤唐辛子（フレーク）：小さじ 1 ～ 1 + 1/2

シーソルト：小さじ 1 + 1/2

オリーブオイル：大さじ 1 ～ 2

作り方

ナッツをガラストレイに並べる。唐辛子、塩、オリーブオイルを混ぜ合わせ、ナッツに絡める。オーブンできつね色になるまで焼く（途中、何度かかき混ぜる）。

おすすめの設定

プログラム	上下加熱
温度	210 ～ 230℃
棚位置	2
運転時間	10 ～ 12 分+予熱時間

その他の設定

プログラム	熱風加熱プラス
温度	190 ～ 210℃
棚位置	2
運転時間	10 ～ 12 分+予熱時間

デザート

贅沢な味わいのプディングは、美味しい食卓の最後を飾るクライマックス。絶品のメインディッシュのあとには、必ず魅惑的なデザートが登場するものです。

デザート選びのポイントは、色彩と食感でメインディッシュとのコントラストを演出すること。たとえば、クリーム色のスープやホワイトソースを使った料理のあとにバニラアイスクリーム、トマトソースの料理に続けてイチゴといった組み合わせは避けた方がよいでしょう。

下ごしらえのポイント

カスタードパウダー、コーンスターチ、セモリナ粉、サゴ（椰子から採れるでん粉）、米を使うデザートでは、でん粉質が凝固したり粉の塊ができるのを防ぐため、調理中、こまめに取り出してかき混ぜるようにします。

牛乳を使う場合は、沸騰した際の吹きこぼれを防ぐため、充分に高さのある調理容器を用意してください。

米、サゴでん粉は膨らむまでに一定の時間がかかります。この時間は、電子レンジ機能を使っても短縮することはできません。

ゼラチン、チョコレートを溶かす際には、必ず電子レンジの出力を 450 W に落としてください。

赤いベリーのコンポート

4 人分

材料

ベリー類（イチゴ、ラズベリーなど / 生または冷凍）：400 g

ストロベリーシロップ：50 ml

コーンスターチ：大さじ 1 ～ 2

水：大さじ 2

クレーム・ド・カシス（黒すぐりのリキュール）：2 ml

作り方

ベリーを水 100 ml、ストロベリーシロップと一緒にガラス製の容器に入れ、フタをして 850 W の電子レンジで 5 分加熱する。

コーンスターチ、水大さじ 2、クレーム・ド・カシスをなめらかなペースト状になるまで混ぜ合わせベリーの容器に加えて、さらに 2 分加熱する。

バニラアイスクリームやホームメイドのカスタードなどに添えるのがおすすめ。

おすすめの設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	5 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	2 分

フルーツクランブル

6 ～ 8 人分

材料

りんご(酸味の強いもの):
750 ～ 800 g

砂糖 : 65 g(オプション)

ブルーベリー (生) : 200 g

薄力粉 : 75 g

三温糖 : 90 g

シナモン(粉末) : 小さじ 2

バター : 60 g

オーツ麦(フレーク) : 50 g

ピーカンナッツ : 50 g

ヒントとコツ

りんごのかわりに、アプリコットや桃などを使うのもおすすめです。また、ブルーベリーのかわりにラズベリー、ブラックカラント、苺、薄切りにしたバナナを使ってもおいしく作れます。

作り方

りんごの皮を剥き、薄切りにする。バターを塗った電子レンジ対応の耐熱皿(直径約 25 cm)に並べ、好みで砂糖を振りかけ、ガラストレイに乗せ電子レンジで加熱する。

三温糖とシナモンを混ぜ合わせる。バター、オーツ麦、ピーカンナッツを加えて練り合わせ、そぼろ状のクランブルミックスを作る。

耐熱皿のりんごの上にブルーベリー、クランブルミックスの順に重ね、調理を続ける。

調理が終了したら 10 分ほどそのまま置いて冷まし、ホイップクリームまたはギリシャヨーグルトを添えてサーブする。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	デザート / フルーツシュトロイゼル
プログラム運転時間	約 20 分

その他の設定

[調理ステップ 1]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	7 ～ 13 分
[調理ステップ 2]	
プログラム	電子レンジ+熱風グリル
レンジ出力 / 温度	300 W + 180℃
棚位置	1
運転時間	7 ～ 13 分

クワルクチーズのスフレ

4 人分

材料

クワルクチーズ : 500 g

上白糖 : 100 g

卵 : 2 個

バニラシュガー : 小さじ 3

カスタードパウダー : 2 パック または セモリナ粉 : 125 g

レモン果汁 : 1/2 個分

ベーキングパウダー : 小さじ 1/2

レーズン : 125 g

パン粉 : 大さじ 2

バター : 30 g

ヒントとコツ

種を抜いたチェリー、刻んだアプリコット、桃（いずれも 500 g）などを加えるのもおすすめです。

作り方

クワルクチーズ、上白糖、バニラシュガー、卵、カスタードパウダー（またはセモリナ粉）、レモン果汁、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。レーズンを混ぜ入れ、バターを塗ったスフレ皿に注ぎ入れる。

パン粉を振り、バターを散らして、フタをせずにオーブンで調理する。

おすすめの設定

プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	10 ～ 12 分

苺のうず巻きムース

6 人分

材料

苺 : 300 g

上白糖 : 50 g

ゼラチンリーフ（赤）: 3 枚

ゼラチンリーフ（白）: 3 枚

サワークリーム : 200 g

ナチュラルヨーグルト : 150 g

バニラシュガー : 小さじ 3

上白糖 : 50 g

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）: 250 ml

作り方

赤と白のゼラチンを別々に、約 10 分水に浸してふやかす。苺を砂糖と一緒にピューレにする。赤ゼラチンを水から上げ、水気をそっと絞り、450 W の電子レンジで約 15 秒加熱して溶かす。溶かしたゼラチンを苺のピューレ少々と混ぜてから、残りのピューレも加え、しっかり混ぜ合わせる。

サワークリーム、ヨーグルト、バニラシュガー、上白糖を混ぜ合わせる。白ゼラチンを水から上げ、水気をそっと絞り、450 W の電子レンジで約 15 秒加熱して溶かす。溶かしたゼラチンをサワークリームのミックス少々と混ぜてから、残りのサワークリームミックスも加え、しっかり混ぜ合わせる。冷蔵庫でゼラチンが固まりはじめるまで冷やす。

ダブルクリームを角が立つまで泡立て、冷やしたサワークリームミックスに混ぜ入れる。器にスプーンで分け入れ、上からゼラチンを混ぜた苺のピューレを渦巻き模様を描くようにかける。冷蔵庫で冷やしてからサーブする。

おすすめの設定

[ゼラチンを溶かす]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	15 秒

パンとバターのプディング

10 人分

材料

食パン(白):14 切れ

バター(無塩):80 g
(常温で柔らかくする)

卵黄:8 個分

上白糖:150 g

バニラの鞘:1 本

牛乳:300 ml

ダブルクリーム
(脂肪分の多い濃厚な
生クリーム):
300 ml

レーズン:100 g

デコレーション用

砂糖:適量

作り方

長方形のグラタン皿にバター少々を塗っておく。

パンの耳を切り取り、残りのバターを塗って斜め半分に切る。

卵黄、上白糖をボウルで混ぜ合わせる。

バニラの鞘を縦半分に切って牛乳、ダブルクリームと一緒にフライパンに入れて火にかけ温める。バニラを取り出してから、ボウルで混ぜた卵黄と上白糖に、かき混ぜながら少しずつ加え、プディングのミックスを作る。

パンの半量を器に並べ、レーズンを散らしてから残りのパンを乗せる。プディングミックスが温かいうちにパンの上にまんべんなく回しかけ、20 分ほど置いて染み込ませる。砂糖少々を振りかけ、予熱したオーブンに入れる。

おすすめの設定

プログラム	自動プログラム
メニュー	デザート / パンとバターのプディング
プログラム運転時間	約 35 分

その他の設定

[予熱]	
プログラム	熱風加熱プラス
レンジ出力	190℃
[調理ステップ 1]	
プログラム	レンジ+熱風加熱プラス
レンジ出力 / 温度	80 W + 190℃
棚位置	1
運転時間	25 分

レモンのムース

4 人分

材料

ナチュラルヨーグルト：250 g

クレームフレーシュ（乳脂肪分の多い濃厚なサワークリーム）：50 g

レモン果汁：2 個分

バニラシュガー：小さじ 3

砂糖：90 g

ゼラチンリーフ：4 枚

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：250 ml

森のフルーツのミックス（生または冷凍 / 苺、ブルーベリー、ラズベリー、ブラックカラントなど）：500 g

上白糖：50 g

ヒントとコツ

レモン果汁をたっぷり絞るには、包丁で切る前に調理台などの固い場所に置き、手の平で押しながら転がします。

作り方

ゼラチン 10 分ほど水に浸してふやかし、水気をそっと絞り、450 W の電子レンジで約 15 秒加熱して溶かす。

ヨーグルト、クレームフレーシュ、レモン果汁、バニラシュガー、上白糖を混ぜ合わせる。溶かしたゼラチンをヨーグルトのミックス大さじ約 1 と混ぜてから、残りのミックスも加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

ゼラチンが固まりはじめたら、ダブルクリームを加えて角が立つまで泡立てる。

フルーツに砂糖を振りかけ、冷凍フルーツの場合は電子レンジ対応容器に入れ、150 W の電子レンジで約 10 分加熱して解凍する。デザート用の皿にフルーツを並べ、ヨーグルトのミックスをすくって盛りつけ、レモンバームの小枝または、らせん剥きしたレモンの皮を飾る。

おすすめの設定

[ゼラチンを溶かす]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	15 秒
[フルーツを解凍する]	
プログラム	電子レンジ
レンジ出力	150 W
棚位置	1
運転時間	10 分

液体を電子レンジで加熱する際は、レシピに記載された時間を超えすぎないように注意してください。加熱が足りない場合は、いったん運転時間が終了してから様子を見て、短時間だけ追加加熱するようにしてください。

発火の恐れがあるため、度数の高いアルコールは絶対に加熱しないでください。

液体のタイプにより、電子レンジの最高出力レベル 1000 W に設定することもできます。また、液体の量が少ない場合は加熱時間を短めに調節してください。

オレンジコーヒー

4 人分

材料

コーヒー（濃く淹れたの）：375 ml

上白糖：小さじ 4

オレンジリキュール：80 ml

ダブルクリーム（脂肪分の多い濃厚な生クリーム）：125 ml

バニラシュガー：小さじ 3

作り方

コーヒー、上白糖、オレンジリキュールを混ぜる。電子レンジ対応容器に入れ、フタをせずに 850 W の電子レンジで 4 分加熱する。4 つのカップに分けて注ぐ。

ダブルクリームとバニラシュガーを合わせて角が立つまで泡立て、コーヒーの上に乗せ、すぐにサーブする。

おすすめの設定

プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	4 分

アイスモカ

2 人分

材料

コーヒー（淹れたて）：250 ml

ブラックチョコレート：20 g

シナモン：ひとつまみ

カルダモン：ひとつまみ

三温糖：小さじ 1

ラム酒：大さじ 2

アイスクリーム（バニラまたはチョコチップ入り）：250 g

ヒントとコツ

カルダモンはショウガ科の植物で、白または緑色をした鞘に包まれた種子には香り高いオイルがたっぷり含まれています。鞘をそのまま、または乾燥や粉末にして料理のスパイスに使います。

作り方

コーヒー、チョコレート、シナモン、カルダモン、三温糖、ラム酒を電子レンジ対応容器に入れ、450 W の電子レンジでチョコレートが溶けるまで 4 分加熱してから少し冷ます。

2 つのグラスに分けて注ぎ、アイスクリームを浮かせる。生クリームとすりおろしたチョコレートを飾る。

おすすめの設定

プログラム	電子レンジ
レンジ出力	450 W
棚位置	1
運転時間	4 分

ジャムと保存食

ジャムをおいしく作るには、よく熟した傷のないフルーツを選び、正確に計量してから調理します。

レシピに記載されている砂糖の量は変えないようにしてください。

砂糖のかわりに低糖甘味料などの材料を使用してプリザーブ（果物の形と風味を残したジャム）を作る場合は、通常の砂糖を使用したジャムに比べて保存可能期間が短くなることに注意してください。

ジャムが凝固するまでの調理時間を確認するには、加熱の済んだジャムを小皿などに少量乗せて傾けてみます。ジャムが緩すぎて流れ落ちてしまうようなら、さらに加熱します。2 ～ 3 cm 流れてから固まるようなら、調理時間は適正です。

ジャムの調理では加熱した材料が沸騰して吹きこぼれやすいため、大きめで高さのある容器を選び、入れる材料は容器の 1/3 程度までにします。

スクリュートップ式（回して開閉するタイプ）のフタ付き保存容器を使う場合は、ジャムがまた熱いうちに入れてフタをしっかり閉め、容器をいったん逆さにして 5 分ほどそのまま置いてから戻します。

夏場に旬のフルーツを冷凍する場合は、ジャムを作る分量ごとに分けておけば、あとから調理する際に手間が省けます。

桃のジャム

約 400 ml × 2 瓶分

材料

桃の果肉：500 g

ジャム用砂糖：500 g

クエン酸：1 パック

アプリコットリキュールまたはカンパリ：大さじ 3

作り方

桃の果肉を乱切りにする。ガラス製の器にジャム用砂糖、クエン酸と一緒に入れ、粗めのピューレ状にし、フタをして電子レンジで調理する（途中、こまめに取り出してかき混ぜる）。

アプリコットリキュールまたはカンパリを加えて混ぜる。

消毒したスクリュー式フタ付き瓶に注ぎ入れ、すぐにフタをしっかり閉める。瓶をいったん逆さにして 5 分ほどそのまま置いてから戻す。

おすすめの設定

プログラム	電子レンジ
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	12 ~ 15 分

プラムのコンポート

約 400 ml × 4 ～ 5 瓶分

材料

プラム(熟したもの):2.5 kg

上白糖:125 g

ヒントとコツ

プラムコンポートは容器に入れて冷凍保存できます。低温で保存することで、果肉の色や風味をそのままに保つことができます。

作り方

プラムの種を取り、乱切りにして耐熱皿またはガラストレイに入れる。上白糖を振りかけ、そのまま 3 時間ほど置いてから、フタをせずにオーブンで調理する。

調理中は、こまめに取り出してかき混ぜながら、とろ火でじっくり調理するのがポイント。

また、冷める途中でとろみが強くなるため、加熱調理ではとろみが付きすぎないように注意する。

調理が終了したら、消毒した瓶に移して保存する。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
沸騰温度	190 ～ 210℃
温度	140 ～ 160℃
棚位置	1
運転時間	100 ～ 120 分

サワーチェリーとバニラのコンフィチュール

約 400 ml × 1 瓶分

材料

サワーチェリー（冷凍）：300 g

ジャム用砂糖：150 g

バニラの鞘：1 本

キルシュ（さくらんぼのリキュル）：大さじ 2（オプション）

作り方

サワーチェリー、ジャム用砂糖、バニラの鞘を電子レンジ対応容器に入れて混ぜ合わせ、フタをして加熱する（途中、こまめに取り出しかき混ぜる）。

加熱が終了したら、好みでキルシュを加える。

コンフィチュールがまだ熱いうちに消毒したスクリュートップ式フタ付き保存瓶に入れてすぐにフタをしっかり閉め、容器をいったん逆さにして 5 分ほどそのまま置いてから戻す。

おすすめの設定

プログラム	熱風加熱プラス
レンジ出力	850 W
棚位置	1
運転時間	8 ～ 10 分

愛情点検

長年ご使用の電気オーブンの点検を!

**ご使用の際、
このようなことはありませんか**

- ●スイッチを入れてもときどき運転しない時がある
- ●運転中に異常な音や振動がする
- ●本体ケースが変形していたり、異常に熱い
- ●電気オーブンにさわるとビリビリ電気を感じる
- ●その他の異常や故障がある

● 使用を中止してください ●

このような場合、事故防止のため、スイッチを切りコンセントから差し込みプラグを抜いて、必ずお求めの販売店に点検・修理をご相談ください。ご自分での修理は危険な場合がありますから、絶対になさらないでください。

ご不明な点は下記までお問い合わせください。

ミーレ・ジャパン株式会社

コンタクトセンター　固定電話からはフリーダイヤル　0120-310-647

携帯電話・PHSからはナビダイヤル　0570-096-300

〒153-0063 東京都目黒区目黒2-10-11 目黒山手プレイス

www.miele.co.jp